



Уважаемые гости!

Каждый день команда нашего отеля стремится к тому, чтобы сделать отдых каждого гостя поистине наполняющим и вдохновляющим. Для того мы используем множество инструментов — от дизайна помещений до подбора персональных оздоровительных программ. Такой подход лежит в основе концепции отеля Life Balance, когда все сферы жизни находятся в полной гармонии и балансе.

На страницах этого журнала мы делимся некоторыми из инструментов, которые помогут вам найти ваш персональный баланс, а также сделать отдых и жизнь в целом значительно интереснее и гармоничнее.

Благодарим Вас за доверие и надеемся, что этот журнал станет источником не только полезной информации, но и вдохновения для создания незабываемых моментов в вашей жизни.

С наилучшими пожеланиями,  
генеральный менеджер Rosa Springs  
Елена Мосийчук.

## НОВОСТИ

Календарь мероприятий  
в Rosa Springs

10

«За кулисами Rosa Springs»: интервью генерального менеджера Елены Мосийчук 16

Программа лояльности 20

В окрестностях большого Сочи 22

Яркие праздники в Rosa Springs 24

Секреты красивых фотографий 26

## LIFE STYLE



## BALANCE FOOD

«Гастрономия в Rosa Springs»: интервью шеф-повара Николая Ермохина 30

Три рецепта от шеф-повара 34

Еда с пользой для здоровья 42

## MEDICAL BALANCE

Схема Клиники 48

«Путешествие к здоровью»: интервью главного врача Елены Давыдовой 50

Новинки Клиники 54

Чекапы 58

Профилактика спортивных травм 62

Оздоровительные программы 66

## SPA BALANCE

6 упражнений для красивой осанки 77

Холическое плавание 80

Техники для восстановления энергии 82

## BEAUTY BALANCE

С заботой о молодости 86

ТОП-10 средств для тела и волос 90

SPA на двоих 96

Виски-пеленание 98

## ANIMATION TEAM

Детский отдых 102

Квест «Котик бегемотик» 106

Анимация в отеле 108

Праздник к нам приходит 112

Зарабатывайте развлекаясь 114

Сказка на ночь 116

## MICE

Организация мероприятий в отеле 120

ПРАВИЛА ПРОЖИВАНИЯ 122

**202**  
НОМЕРА

**250 СОТРУДНИКОВ**  
ОБЕСПЕЧИВАЮТ  
ВАШ ОТДЫХ И  
КОМФОРТ

**128 922**  
ГОСТЯ  
ОТДОХНУЛИ В  
ОТЕЛЕ

**8 ЛЕТ**  
**ROSA**  
**SPRINGS**

**387 ВИДОВ**  
БЛЮД  
В «ЭДЕЛЬВЕЙСЕ»

**БЮВЕТ, 2 ВИДА МИНВОДЫ,**  
**223 М<sup>3</sup>** МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ  
ВЫПИТО ЗА 8 ЛЕТ

**55**  
ВИДОВ НАПИТКОВ  
ВО ФРЕШ-БАРЕ

**728 904 НОЧЕЙ**  
ПРОВЕЛИ ГОСТИ  
В ОТЕЛЕ

**1 655**  
ЗАНЯТИЯ ПО  
ПЛАВАНИЮ

**58**  
СПЕЦИАЛИСТОВ  
РАБОТАЮТ В КЛИНИКЕ

**5 264**  
ПРАКТИКИ  
ЙОГИ

**384 ВИДА**  
ЛЕЧЕБНЫХ ПРОЦЕДУР  
В КЛИНИКЕ

**44**  
ВИДА  
БАЛЬНЕОПРОЦЕДУР

**738 605**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
ПРОЦЕДУР СПЕЦИАЛИСТЫ  
ПРОВЕЛИ ЗА 8 ЛЕТ

**18 БРЕНДОВ**  
**КОСМЕТИКИ**  
ПРЕДСТАВЛЕНО В  
ЦЕНТРЕ ПРЕВЕНТИВНОЙ  
МЕДИЦИНЫ

**125 ВИДОВ**  
ПРОЦЕДУР ПО УХОДУ  
ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ

**78 ВИДОВ**  
ДИАГНОСТИКИ

**7 408**  
ДИАГНОСТИЧЕСКИХ  
ИССЛЕДОВАНИЙ В ГОД

**19 540**  
ФИТНЕС-  
ТРЕНИРОВОК  
ЗА 8 ЛЕТ

**11 000**  
ВРАЧЕБНЫХ  
КОНСУЛЬТАЦИЙ  
В ГОД

# ROSA SPRINGS

## Победитель премии Russian Hospitality Awards 2022



Прием заявок на участие стартовал еще в августе 2022 года. Пройти во второй этап конкурса можно было только при наличии высокого рейтинга в международных и локальных системах онлайн-бронирования. При этом учитывались только те системы, где отзывы могут оставить реальные гости отеля.

Во втором этапе отель оценивали уже члены жюри Премии. Среди критериев были инфраструктура отеля и прилегающей территории в радиусе 5 км, соответствие номинации, корпоративная и социальная ответственность.

Мы благодарим вас за то, что из года в год выбираете Rosa Springs для вашего отдыха. Ведь гости отеля – наш главный источник вдохновения. И каждый день мы стремимся к тому, чтобы становиться лучше!

Весной 2023 года на церемонии награждения были оглашены названия отелей и имена победителей премии Russian Hospitality Awards. Отель Rosa Springs одержал победу в номинации BEST FAMILY HOTEL.

На конкурсе было представлено 24 номинации, в которых приняли участие 632 отеля из разных регионов РФ. В финал вышли 119 претендентов: лучшие гостиницы и генеральные менеджеры из всей страны.



## НОВИНКА В КЛИНИКЕ

**HELEO4™** – это революционная запатентованная российская методика в области эстетической медицины и косметологии появилась в Клинике превентивной медицины. Цель методики – молекулярно-клеточное омоложение и повышения естественного ресурса кожи.

Методика основана на принципе работы классической фотодинамической терапии, адаптированной к использованию в эстетической медицине и косметологии, и фотобиомодуляции. Результат применения процедуры будет зависеть от выбранного света воздействия. Список эффектов безграничен и включает в себя не только эстетические, но и лечебные эффекты. Специалисты помогут подобрать программу в зависимости от ваших целей.



## ВОДОРОДНАЯ ТЕРАПИЯ

Водород – мощный антиоксидант и помощник на пути к сильному и энергичному телу. Он способствует ускорению обменных процессов, снижению массы тела, улучшению состояния кожи, помогает быстро восстановить силы и улучшить самочувствие.

Получить все бонусы от использования водорода можно не выходя из отеля. Гостям Rosa Springs доступны сразу несколько вариантов водородной терапии: обогащенная водородом вода, которую можно набрать в кулере в блоке С, водородные ингаляции, которые проводят в Клинике превентивной медицины. Кроме того, вы можете приобрести водородные таблетки или бутылку, которая обогатит обычную воду водородом.

## Заказ в два клика

Для удобства гостей мы собрали все самые интересные услуги в одном приложении.

Заказать блюда из меню рум-сервиса, записаться на тренировки, SPA-ритуалы, заказать трансфер. Это и многое другое вы можете осуществить в два нажатия с помощью нашего онлайн-сервиса.



# Календарь мероприятий Rosa Springs

Вернуться домой из отпуска хочется наполненным и вдохновленным. Без сомнения, окружающая природа заряжает, но и мы, со своей стороны, хотим привнести в каждый день, проведенный в Rosa Springs, больше разнообразия и ярких впечатлений.

Ежедневно в отеле проходят мастер-классы, тренинги, лекции и прочие развлекательные мероприятия. Однако есть особые праздничные дни, которые мы будем отмечать с особым размахом.

## Январь

3 – День рождения Rosa Springs  
7 – Рождество  
11 – День гор  
13 – День «Осуществи свою мечту»  
14 – Старый Новый год

## Февраль

14 – День святого Валентина  
23 – День защитника Отечества  
26 – Масленица  
28 – День лыжника

## Март

8 – Международный женский день  
21 – Всемирный день поэзии

## Апрель

1 – День смеха  
12 – День космонавтики  
16 – Пасха  
23 – Всемирный день книги

## Май

1 – Праздник солидарности трудящихся  
9 – День Победы  
25 – Последний звонок

## Июнь

1 – Международный день защиты детей  
9 – Международный день друзей  
12 – День России  
16 – День отца  
27 – День молодежи России

## Июль

7 – День Ивана Купалы  
8 – День кошек  
14 – День рыбака  
16 – День металлурга

## Август

19 – Яблочный спас  
27 – День российского кино

## Сентябрь

1 – День знаний  
9 – Международный день красоты  
21 – Международный день мира  
27 – Всемирный день туризма

## Октябрь

С 4 по 10 – Всемирная неделя космоса  
31 – Международный день Черного моря  
31 – Halloween

## Ноябрь

4 – День народного единства  
20 – Всемирный день ребенка  
24 – День матери

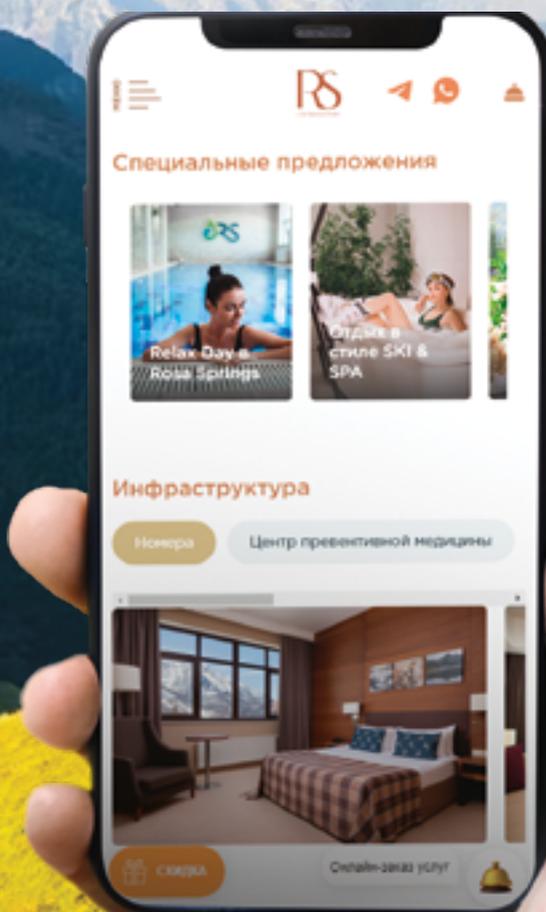
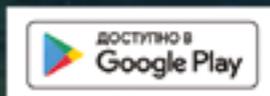
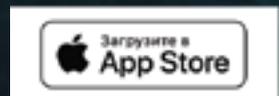
## Декабрь

11 – Международный день гор  
23 – День сноубордиста  
31 – Новый год

## ПРИЛОЖЕНИЕ ROSA SPRINGS

Чтобы сделать ваш отдых максимально комфортным и позволить вам не следить за расписанием процедур, мы разработали специальное приложение, которое помогает планировать программу лечения, и будет напоминать вам о предстоящих процедурах и месте их проведения.

Чтобы скачать приложение  
наведите камеру  
смартфона на qr-код



Лицензия ЛО-23-01-012704

# ВИДЕОКАПСУЛЬНАЯ ЭНДОСКОПИЯ

Инновационное обследование ЖКТ  
для выявления патологии слизистой тонкого  
и толстого кишечника



Процедура нужна всем здоровым людям  
для онкопоиска и как плановое обследование раз в три года.

Среди других показаний:

- боль в животе;
- синдром раздраженного кишечника;
- неспецифический язвенный колит;
- кровотечение из неустановленного источника;
- колит, энтерит, кишечные инфекции;
- прочие заболевания желудочно-кишечного тракта.

Как проходит капсульная эндоскопия:

- 1 проглотить капсулу под контролем врача;
- 2 дождаться, когда капсула завершит путешествие по желудочно-кишечному тракту;
- 3 на следующий день получить результаты исследования.

Пройдите процедуру в комфортной обстановке в окружении гор!

Клиника превентивной медицины  
Роза Хутор, ул. Медовая, 4

59 200, 59 210



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# LIFE STYLE



# За кулисами Rosa Springs

Современные медицинские технологии, стильные и уютные номера, разнообразный рацион и высокий уровень сервиса. За всем этим великолепием стоит большая Команда. О ценностях, уникальности и закулиссе отеля рассказывает генеральный менеджер Rosa Springs Елена Мосийчук.

**– Я благодарю, что нашли время в своем плотном графике для этого разговора, ведь управление отелем – это большая ответственность и уникальный в своем роде процесс. Елена Борисовна, хочется из первых уст узнать, какие вызовы бросает отель, и что представляет из себя процесс управления одним из самых лучших отелей курорта?**

– Управление этим отелем является уникальным, потому что сам объект уникальный. Наша Команда каждый день работает над тем, чтобы помочь гостям сделать выбор в нашу пользу, а не заставлять их мучаться, решая, где отдохнуть в Сочи. Для наших гостей мы создаем исключительность во всем: от сервиса и интерьера, до услуг, комфорта и приятных деталей.

**– Очень любопытно узнать, как проходит Ваш типичный рабочий день? С чего начинается, как проходит? Можете нас погрузить?**

– Обычно рабочий день начинается с отчетов за предыдущий день. Я проверяю статистику работы отеля, смотрю показатели эффективности, на которые ориентируется отель в своей работе, сравниваю насколько эти показатели соответствуют целевым. Обязательно проверяю отзывы гостей. А после уже начинается так называемый коридорный менеджмент: я выхожу в отель и общаюсь с сотрудниками.

Спрашиваю о том, какие есть трудности, проблемы, вопросы, с которыми они сталкиваются в своей работе. Интересуюсь обратной связью тех гостей, которые свои отклики о проживании и процедурах оставили в устном виде.

**– То есть каждый день отчеты, каждый день разговор с персоналом, правильно я понимаю?**

– Обязательно! Это неотъемлемая часть работы любого управляющего, потому что обратная связь нужна не только от гостей, но и от сотрудников. Это помогает всегда держать руку на пульсе и ничего не упустить. Вопросы, которые интересуют гостей, предложения, которые они вносят. Все это важно и не должно остаться незамеченным.

**– Как часто предложения гостей внедряются в работу отеля?**

– Очень часто! Мы как сотрудники, иногда не замечаем тех деталей, которые важны для гостей, и с которыми они сталкиваются в процессе отдыха. К тому же к нам приезжают гости из разных регионов страны, у всех свой бэкграунд, и мы зачастую даже не можем представить себе, какие интересные мысли по модернизации отеля их посещают или какие потребности и запросы у них есть. Благодаря тому, что гости активно делятся своими идеями, мы каждый день совершенствуемся.

**Елена Мосийчук**

Генеральный менеджер отеля Rosa Springs

"Когда человек испытывает гармонию на физическом, ментальном и духовном уровнях, его жизнь раскрывается в наиболее полной мере. И это наша цель, помочь гостю этот баланс найти."



– Создается ощущение, что стоять во главе большого отеля – это довольно напряженная работа?! Как получилось, что Вы выбрали карьеру в гостиничном бизнесе?

– Совершенно случайно. Я работала преподавателем иностранного языка в университете в одном из вузов Пскова и случайно нашла объявление о том, что в команду запуска нового отеля в нашем городе требуется переводчик. В свободное от основной работы время я работала непосредственно с руководителями служб отеля, которые являлись экспертами в отельной сфере и, как ассистент, я непроизвольно впитывала их опыт и знания. Таким образом, совершенно случайно я влилась в команду этого отеля, погрузилась в гостиничный бизнес, который был для меня абсолютно новой, неизведанной территорией. Тогда меня с головой захватил этот проект. Я ушла из преподавательской карьеры и начала свой путь в гостиничном бизнесе на одной из линейных позиций в должности администратора службы приема и размещения. Достаточно быстро доросла до должности руководителя службы, а потом и до должности генерального менеджера.

– Удивительная история. И здесь хочется отметить, что случайности не случайны. Теперь Вы руководите таким интересным объектом как Rosa Springs. Хотелось бы узнать об особенностях и уникальных услугах, которые отель предлагает своим гостям.

– Мы достаточно долго с командой ломали голову над тем, что же является нашим уникальным торговым предложением (УТП)? Что делает нас уникальным и непохожим на соседние отели? И что отличает нас от всех тех санаториев и медицинских отелей, которые находятся в нашем регионе? Нам пришлось немало поломать голову! В итоге мы с командой нашли свою уникальную концепцию, и сейчас она является единственной в своем роде. Концепция Life Balance-отеля. Она подразумевает, что всё, что находится на территории отеля (от интерьеров до услуг) устроено таким образом, чтобы гость в каждую минуту пребывания в отеле восстанавливает свои чувства, мысли, оздоравливает организм, улучшает физическую активность, и в целом приходит в баланс. Когда человек испытывает гармонию на физическом, ментальном и духовном уровнях, его жизнь будет раскрываться в наиболее полной мере. И это наша цель – помочь гостю этот баланс найти.

– Красивая концепция, всё с заботой о госте! Я знаю, что многие осознанно выбирают те компании, которые являются социально ответственными и заботятся как о гостях, так и об окружающей природе. Есть ли подобные инициативы в Rosa Springs?

– Наш отель находится в окружении национального заповедника. Мы со своей стороны занимаемся просветительской деятельностью, как и весь курорт «Роза Хутор». Мы приглашаем гостей участвовать в программе бережного отношения к природным ресурсам, например, к воде, размещая на кроватях карточки экополитики в отеле. В каждом номере есть табличка на дверь «Зеленое сердце» – это об уборке с минимальным использованием природных ресурсов и химических средств. В отеле есть отдельный сбор мусора. Инструкторы термального комплекса и анимации проводят занятия на природе: собирают гостей и занимаются скандинавской ходьбой и лесотерапией.

Периодически группа делает остановки, и наш сотрудник рассказывает о местной флоре и фауне.

Также с удовольствием знакомим наших гостей на мастер-классах с историей местности, в которой находится отель, и с историей Краснодарского края, города Сочи и поселка Красная Поляна.

Даже архитектура отеля своеобразна. Rosa Springs бережно вписан в окружающее пространство и, не смотря на обилие передовых технологий, высокий уровень сервиса и современный дизайн интерьеров позволяет гостям оставаться наедине с природой. Это бесценно!

Каждый день мы стараемся создавать нечто новое и интересное, что позволяет делать отдых гостей более комфортным и сбалансированным. Надеюсь, у нас это получается!



# ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ

## Springs of life



Природа, здоровье и наполненность жизни каждого гостя. Всё это путеводные звёзды, которые направляют команду Rosa Springs. Чтобы сделать наших гостей счастливее, мы создали программу лояльности Springs of life.

Приглашаем вас стать участником программы лояльности Springs of life, высшая ценность и главная задача которой – забота о вашем здоровье.



Зарегистрироваться

### Система баллов

Свои первые баллы вы получите сразу после регистрации в программе. Накапливать бонусы вы продолжаете при бронировании номеров в Rosa Springs. Для этого необходимо бронировать номера на официальном сайте отеля в вашем личном кабинете. Кроме того, если вы укажете свою дату рождения в личном кабинете программы лояльности, мы начислим вам еще 1000 баллов в честь вашего главного праздника года.

Все накопленные баллы можно потратить на следующие бронирования. Каждый новый день отдыха в отеле всё больше приближает вас к источнику жизни Rosa Springs.

Воспользуйтесь уникальными привилегиями во время проживания в отеле, получайте баллы и превращайте их в уникальные преференции.

### Формула здоровья

Каждому участнику программы лояльности мы дарим возможность применить все блага природы и современных технологий для восстановления и укрепления здоровья. Вместе с повышением уровня участия расширяются и ваши возможности для комфортного отдыха:

- приоритетный поздний выезд;
- апгрейд номера;
- пользование услугами Клиники превентивной медицины по закрытому прайсу.

Это лишь часть преференций, доступных участникам клуба.

### Уровни участия

На пути к осознанной заботе о себе мы выделили несколько этапов оздоровления.

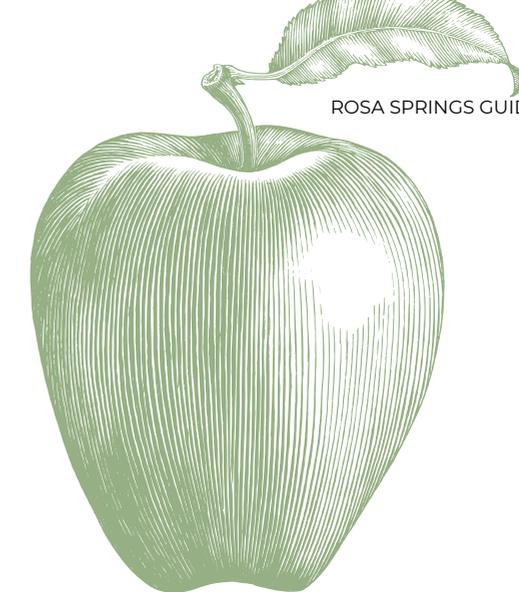
#### ГЕО. Базовый

Природа исцеляет и наполняет силами. На настроение и здоровье наших гостей положительное влияние оказывают климат среднегорья, солнечное тепло, экология и водные процедуры.

Гео – это исцеление водой, насыщенное витаминами питание и климатотерапия.

#### ТЕСН. Оптимальный

На втором уровне – Tech. Мы подключаем к программе научные достижения в области аппаратной медицины и задействуем уже не только природные ресурсы, но и передовые технологии.



### Welcome. Знакомство

Знакомство с Life Balance-отелем и его философией начинается на базовом уровне. Зарегистрировавшись в программе лояльности, вы получаете 500 приветственных баллов, начинаете копить и повышаете свой статус в программе лояльности. Накопленные баллы начисляются через 5 дней после вашего выезда.

#### HUMAN. Максимальный

Осознанное отношение к потребностям тела и ума, здоровью и самочувствию приводит вас на этот уровень.

Human – это управление здоровьем с помощью биохакинга, антистресс процедур, бальнеологии и расшифровки вашего уникального кода ДНК.

\*Наполнение уровней участия, количество начисляемых баллов при регистрации и ко дню рождения, сроки начисления баллов могут меняться. Актуальную информацию проверяйте в вашем личном кабинете участника программы лояльности Springs of life.

# В ОКРЕСТНОСТЯХ БОЛЬШОГО СОЧИ

Район Красной Поляны в Сочи известен своей великолепной природой и превосходными видами. Чтобы вы могли наполнить свой отпуск новыми впечатлениями и эмоциями, мы подготовили для вас список из 6 природных достопримечательностей, которые обязательно нужно посетить, отдыхая в Сочи.



## АХУН

Восхождение на гору Ахун позволяет насладиться потрясающим видом на город и его окрестности. На самой вершине горы расположена смотровая башня, построенная по приказу Сталина. У горы Ахун три пика: большой, основной и Малый Ахун, высота последнего 501 метр.

## АГУРСКИЕ ВОДОПАДЫ И ОРЛИНЫЕ СКАЛЫ

Ущелье Агуры в любое время года исключительно красиво: здесь произрастают смешанные леса колхидского типа, насыщенные реликтами третичного периода. Маршрут проходит по благоустроенной тропе на правом берегу Агуры. Если идти вверх по течению, на вашем пути встретится Чертова купель и несколько водопадов. На одном из участков маршрута можно преить реку и продолжить свой путь уже по левой стороне реки. Если от верхних Агурских водопадов продолжить подъем по этому маршруту, то через полчаса можно выйти на живописные обрывы Орлиных скал. Маршрут от верхних Агурских водопадов до смотровой площадки Орлиных скал составляет около 700 метров в одну сторону. Это немного, но стоит учитывать, что тропа все время идет вверх.

## КАНЬОН «ЧЕРТОВЫ ВОРОТА»

Каньон расположился вблизи реки Хоста на расстоянии около 50 километров от Красной Поляны. Это место притягивает путешественников своей транспортной доступностью, красотой природы и комфортными условиями отдыха. Прогулки по каньону осияют как взрослые, так и дети. Здесь нет больших перепадов высот, для прогулок не требуется особое снаряжение или физическая подготовка. Скалы поражают своим великолепием, не меньше восхищает голубая вода каньона и обилие зелени.

Единение с природой, прогулки под аккомпанемент птиц, чистый воздух и бесконечное вдохновение. Это лишь часть тех удивительных мест, что можно найти в окрестностях Сочи. Но даже посетив два-три из них, вы гарантированно наполнитесь животворящей энергией дикой природы!

## АХШТЫРСКАЯ ПЕЩЕРА

Это один из памятников доисторической эпохи. В 1930-х учёные обнаружили здесь несколько исторических слоёв с останками людей, орудий труда из камня и наскальными рисунками. Два зала пещеры оборудованы искусственным освещением, так что рассмотреть их получится очень хорошо. Пещера находится в окрестностях Красной Поляны на правой стороне Ахштырского ущелья на высоте 120 метров над рекой Мзымта.

## МЕДОВАЯ ПАСЕКА

Хотите понаблюдать за ульями и отведать самого вкусного краснополянского мёда? Отправляйтесь на экскурсию «Медовый рай». Во время поездки вы узнаете о том, сколько пчел живет в одной пчелосемье, и как не ошибиться в выборе меда. Погружаться в сладкий медовый мир вы будете под хор нескольких тысяч жужжащих красавиц-тружениц!

Запись на экскурсию: 59 777

## ТИСО-САМШИТОВАЯ РОЩА

Одно из самых легкодоступных и знаковых мест на побережье. Роща – это созданный самой природой ботанический сад, где произрастает более четырехсот видов растений. Раскинувшиеся на этой территории реликтовые леса до недавнего времени сохранялись практически в неизменном виде еще с доледниковой эпохи. Именно такие растения покрывали Европу примерно 18–25 млн лет назад.

Пение птиц, завораживающие виды, свежий воздух и прохлада даже в самую жаркую погоду. Это место, где можно раствориться в окружающем пространстве и часами гулять, наблюдая волшебный мир вокруг.

# Нельзя пропустить! Самые яркие праздники в Rosa Springs

Каждый день в отеле кипит жизнь. Проводятся мастер-классы, трансформационные игры, дискотеки. Каждый год мы отмечаем больше 30 различных праздников. Но есть такие, которые нельзя пропустить! В них энергия, творчество, радость и очень много любви.



## 9 мая – День Победы

Мы чтим память тех, кто своими подвигами, смелостью и отвагой подарили нам мирное небо и возможность жить на этой Земле. 9 мая чувство гордости пронизывает каждый сантиметр пространства возле Rosa Springs. Традиционная полевая кухня, минута молчания, шествие «Бессмертного полка». Это тот самый день, когда каждый из гостей и сотрудников объединяется, чтобы почтить память Героев.

## 1 июня – Международный день защиты детей

Rosa Springs – семейный отель. Ежегодно к нам в гости приезжают несколько сотен мальчишек и девчонок. И мы хотим позаботиться о каждом из них и сделать их пребывание в отеле более комфортным и интересным. День защиты детей для нас является одним из самых главных в году и празднуется очень ярко. Пенные вечеринки, пони, множество детских игр, творческих мастер-классов, квесты. Это тот день, когда детский смех звучит на всю Горную Олимпийскую деревню, а счастье и радость наполняют всё пространство вокруг.

## 8 июня – Global wellness day

Всемирный велнес день стал традиционным и вот уже больше 5 лет является частью анимационной программы отеля. Празднование проходит на протяжении целого дня и включает в себя спортивные активности, мастер-классы, лекции, музыкальные вечера и викторины.



## 12 июня – День России

Этот важный государственный праздник страны с особым размахом. С самого утра и до позднего вечера в отеле и на территории рядом с ним проводятся мероприятия для всей семьи. Мы стремимся к тому, чтобы этот важный день года оставался в памяти наших гостей как нечто особенное и радостное. Потому все мероприятия несут в себе не только патриотизм, но и множество приятных и добрых эмоций. Мы поем и танцуем, изучаем историю через игры, проявляемся в творчестве и наслаждаемся жизнью!

## 31 октября – Halloween

Обилие тыкв, свечей и завораживающей атмосферы. Пожалуй, Хэллоуин – самое яркое и разнообразное с точки зрения костюмов празднество. В невероятные образы переодеваются все, от мала до велика. Правило только одно: всем должно быть весело и интересно.



## С 31 декабря по 10 января – Новый год и Рождество

Новогодние праздники в Rosa Springs продолжаются больше недели. Весь декабрь в отеле царит новогодняя атмосфера. И чем ближе к главным праздникам года, тем ярче и интереснее проходят дни. Но самое яркое и магическое происходит в ночь с 31 декабря на первое января. Когда под бой курантов каждый загадывает сокровенные желания, наполняется волшебством и энергией окружающего пространства. Каждый год в отеле отмечают год по-разному, но характерной чертой всегда является уют, гармония и полное погружение в новогоднюю сказку. Новогодние праздники продолжаются вплоть до 10 января.

# На долгую память

## Как сделать впечатляющие фотографии в горах

Мобильная фотография в горах может быть настолько же впечатляющей, как съемка с использованием профессиональной фотоаппаратуры. Мы подготовили для вас несколько советов, которые помогут вам создать захватывающие дух снимки, используя свой смартфон.



### 1. Используйте естественное освещение.

В горах свет может быть капризным, поэтому ищите места, где свет падает подходящим образом на объект съемки. Лучшие часы для фотосессий – на рассвете и на закате. Мы точно не рекомендуем фотографировать на улице в полдень, когда солнце слишком яркое и отбрасывает жесткие тени.

### 2. Задействуйте окружение.

Виды в горах живописные, поэтому не стоит упускать возможности сделать снимки на их фоне. Включите в кадр горные вершины, водопады или деревья, чтобы создать удивительный фон.

### 3. Воздух.

Да-да, больше воздуха в кадре. Не перегружайте картинку излишними деталями. Если вы делаете портрет с букетом в руках, то оставьте остальную часть кадра свободной от любых элементов. Стремитесь к 70 % воздуха в кадре.

### 4. Разберитесь с ракурсом.

Экспериментируйте с разными ракурсами: съемка снизу вверх или, наоборот, сверху в низ, чтобы создать необычные и интересные эффекты. Совсем не обязательно, чтобы человек в кадре полностью занимал собой пространство. Порой можно сделать впечатляющий снимок, просто запечатлев плечо или сделав крупный план лица.

### 5. Используйте доступные реквизиты.

Если есть что-то необычное и нестандартное – берите это на съемку. Шляпы, оправы для очков, рюкзаки и даже посуда. Используйте их для создания более интересных снимков.

### 6. Играйте с отражениями.

При этом человек в кадре может отражаться в чем угодно! В озере или пруду, в стекле или зеркале, даже в термосе, который вы держите в руках, стоя на высоте 2230 метров над уровнем моря.

### 7. Обратите внимание на композицию.

Разместите субъект по правилу третей, чтобы создать более интересную и сбалансированную композицию. Смысл этого правила в том, что вы делите кадр вертикально и горизонтально на 3 части. И размещаете объект съемки в точках пересечения воображаемых линий.

### 8. Выбирайте правильную одежду.

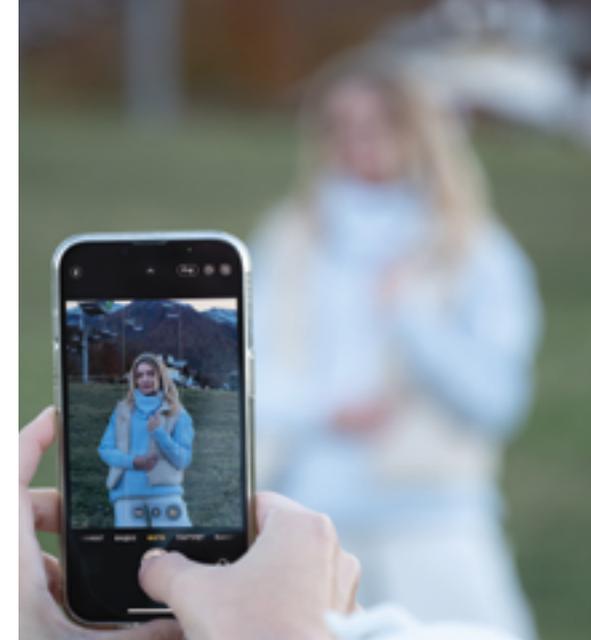
Мы очень любим белое! Оно всегда смотрится эффектно. Но с не меньшим успехом можно использовать и другие цвета. При выборе образа учитывайте место съемки (никакого зеленого платья на фоне зеленой травы) и постарайтесь избегать черного и серого, эти цвета как ни один другой теряются на фоне природы (роскошное шифоновое платье с длинным шлейфом не в счёт).

**9. Используйте природный кадр.** Найдите естественные рамки, такие как ветки деревьев или проемы скал, чтобы выделить человека в кадре и добавить картинке более завершенный вид.

**10. Фокусируйтесь на глазах.** Глаза являются ключевым элементом портрета, поэтому убедитесь, что они в фокусе и привлекают внимание.

### 11. Не бойтесь экспериментировать с фильтрами.

Во многих мобильных приложениях и даже в настройках камеры при съемке есть фильтры. Если подберёте подходящий, то легко сможете добавить атмосферы и загадки просто за счёт света и цвета.



Следуя этим советам, вы сможете создать впечатляющие портреты в горах с использованием мобильного телефона. Не бойтесь экспериментировать и быть творческими в своих фотографиях. И помните, что самое важное – улавливать моменты и сделать каждую фотографию уникальной и живой.

# BALANCE FOOD



# Гастрономия в Rosa Springs

Еда как искусство! Бесконечное множество сложных сочетаний, необычных продуктов и разных текстур против блюд из простых и знакомых продуктов в авторской интерпретации. Гастрономическими открытиями, вдохновением и секретами делится шеф-повар отеля Rosa Springs Николай Ермохин.

– Что касается вкусов, то здесь, как нигде, лучше один раз попробовать, чем бесконечно рассказывать. Поэтому хочется поговорить о гастрономии как об искусстве. Вы согласны, что профессия шеф-повара – это во многом про искусство?

– Да, конечно! По моему мнению, это искусство даже тяжелее, чем картины рисовать, музыку писать и кино снимать. Ведь в приготовлении блюд задействованы вкус, цвет, форма, органолептика.

– Предлагаю начать с обсуждения особенностей кухни отеля и того, как на них влияют местные продукты и местные традиции. Отель находится в горах, может быть какая-то особая специфика?

– Специфика в любом случае есть. Национальные блюда в Краснодарском крае отчасти можно отнести к традициям Кавказа. Шашлыки, хачапури, долма, хинкали. Поэтому в своем ресторане мы стараемся не уходить далеко от традиций.

В нашем меню все представленные позиции так или иначе связаны с местной кухней, например, рыба из Черного моря и знаменитая форель из горных рек. Еще несколько лет назад местным фермерам было тяжело конкурировать с крупными поставщиками. Все-таки фермерские продукты заметно отличаются от промышленных. Например, фермерская курица намного жестче, чем магазинная из-за особенностей рациона, к тому же она находится на свободном выгуле. Поэтому для нас было проще покупать уже знакомые и привычные для гостей продукты. Но годы пандемии и ряд введенных санкции дали положительный толчок для развития фермерского хозяйства. В итоге мы постепенно начали переходить на продукты от местных и отечественных поставщиков. В приготовлении блюд стали больше использовать локальные овощи, фрукты, сыры, рыбу.



**Николай Ермохин**  
Шеф-повар отеля Rosa Springs



– Наверняка, это не единственный секрет уникальности кухни Rosa Springs? Николай, поделитесь своими любимыми рецептами и, может быть, кулинарными хитростями?

– Секреты на то и секреты, чтобы о них не рассказывать. Если говорить про мои любимые рецепты, то их у меня нет. Я люблю готовить для семьи и друзей, но для себя обычно делаю что-то простое. Но могу поделиться несколькими моментами, которые могут значительно улучшить вкус приготовленных блюд.

– Отлично! Хочется что-то такое, знаете, из серии «Хозяйке на заметку».

– Хорошо, поделюсь несколькими) Первый совет про соль. Есть много споров на тему солить мясо до или после приготовления. Я всегда солю до, потому что после приготовления блюдо должно быть полностью готово для употребления. Если солить после, руководствуясь тем, что на столе всегда стоит соль, то в этом случае сначала на язык попадает соль и только потом вкус основного продукта. По моему мнению, это не очень приятно. Поэтому я сторонник готового продукта на столе.

Второе, что хотелось бы отметить, не нужно делать блюдо из большого количества ингредиентов: два-три максимум. Лучше дополнить основное блюдо гарниром или соусом. И еще один совет. Если готовите салаты или горячее блюдо из нескольких продуктов, допустим, оливье или овощное рагу, то продукты должны быть нарезанные одинаково (кубиками, соломкой и прочее). Иначе получится как с солью, самый яркий вкус даст самый крупный продукт, и тогда основные ингредиенты потеряются на его фоне.



– То есть при разной нарезке в салате, вы получите не вкусовую симфонию, а какофонию! Николай, поговорим о высоком? Что Вас вдохновляет на создание новых блюд?

– Сложно сейчас придумать что-то абсолютно новое. Можно, конечно, добавить в борщ базилик вместо укропа с петрушкой и назвать это как-то по-другому, но суть от этого не поменяется, а гостям такое блюдо вряд ли понравится. Я придерживаюсь мнения, что всё гениальное просто. Я черпаю своё вдохновение везде. Например, люблю ходить по ресторанам, смотрю на подачу, восхищаюсь креативным воплощением поварами привычных блюд. Точную копию делать не буду, у каждого повара свой почерк, но какую-то интересную идею обыграю на свой лад и принесу её наш ресторан. Еще один источник вдохновения – природа и её ароматы. Недавно на улице возле дома я увидел новое для себя растение. Что-то вроде мексиканского огурца. Я, если честно, увидел его в первый раз и сразу взял на заметку для будущих экспериментов.

– Хотелось бы еще про здоровое питание в отеле поговорить с точки зрения заботы о гостях. Если к вам пришел вегетарианец, веган, приверженец кето-диеты, как вы удовлетворяете вкусы и запросы таких людей?

– Стили и образ питания меняются постоянно, в мире появляются новомодные диеты. Мы шагаем в ногу со временем, и наше меню тоже не стоит на месте, оно создано таким образом, чтобы каждый гость нашел для себя все, что ему можно по медицинским показаниям или просто по желанию. Чтобы каждый день в рационе были рыба, курица, мясо, овощи, крупы, макаронные изделия, растительное мясо, выпечка. Любый гость сможет найти на нашем шведском столе что-то подходящее и не остаться голодным.

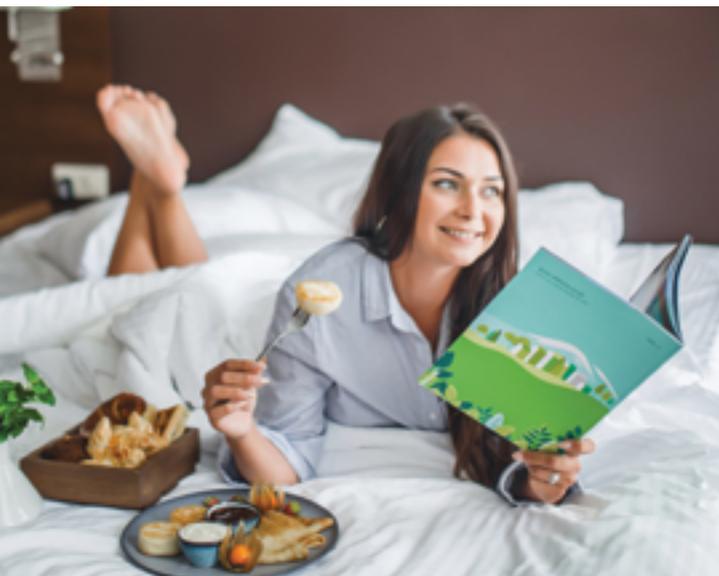
Кроме того, все блюда промаркированы в соответствии с уровнем их полезности. Мы называем это «грейды». Блюда разделены на 3 категории: здоровое питание, сбалансированное питание и что-то вредное, но то, что иногда можно съесть.

– В ресторане проводятся не только завтраки, обеды и ужины, но и кулинарные мастер-классы, мероприятия... Расскажите про это подробнее.

– Три раза в неделю у нас проходят кулинарные мастер-классы: по приготовлению пиццы, выпеканию и разукрашиванию пряников, приготовлению сложных блюд, вроде том-яма. Также много дополнительных мероприятий. Мы устраиваем свадебные фуршеты, корпоративные банкеты. Есть две интересные услуги: «Семейная трапеза» и «Пикник на рассвете в горах». Это не просто еда, но ритуалы и совместное время препровождения без телефонов, телевизоров, внешних отвлечений. Это живое общение в кругу близких людей.

– Спасибо за увлекательную беседу! Картина про кулинарное искусство в отеле Rosa Springs начала вырисовываться. Хочется завершить интервью на вдохновляющей ноте и поговорить про Вашу кулинарную философию в целом. Как Вы пришли в эту профессию, и почему именно еда Вас вдохновляет?

– На кухне мне близка позиция приготовления из простых продуктов, но в авторской интерпретации. Например, замариновать репчатый лук в еловых ветках, потомить его несколько часов на медленном огне и подать с трюфельным соусом. По сути, это просто лук, но, если приготовить его особым образом, это будет совершенно новое и необычное. Вот в этом мое вдохновение и моя философия. Это и есть для меня искусство гастрономии.



# 3

## Рецепта рыбных салатов для вашего обеда

Рыба и морепродукты — идеальные продукты, которые стоит включить в рацион питания: содержащиеся в них нутриенты составят достойную замену белкам из мяса, яиц и птицы. В этом материале вместе с шеф-поваром ресторана «Эдельвейс» Николаем Ермохиным делимся с вами интересными рецептами, которые идеально подойдут как для уютного семейного, так и для званого обеда.



# ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ, МАНГО И АВОКАДО

## Ингредиенты:

Тигровые креветки 16/10 без головы – 100 г

Авокадо – 70 г

Манго – 70 г

Киноа – 15 г

Фунчоза – 5 г

Микс-салат – 10 г

Корень имбиря – 3 г

Сок лайма – 10 г

Мед – 10 г

Соевый соус – 10 г

Сок апельсина – 10 г

Чеснок – 5 г

Тимьян – 1 г

Масло оливковое – 30 г

## Приготовление:

1. Тигровые креветки разморозить, очистить.
2. Крупу киноа запарить кипятком в пропорции 2:1 (вода/крупа).
3. Для соуса смешать в миске сок лайма, сок апельсина, мед, соевый соус, натертый корень имбиря, масло оливковое.
4. Фунчозу обжарить во фритюре при температуре 200°C буквально 5–10 секунд и выложить на бумажное полотенце, чтобы стекал жир.
5. Авокадо и манго очистить от кожуры и нарезать крупными кубиками.
6. В миске смешать предварительно нарезанные авокадо, манго, киноа, микс салата, заправить соусом и выложить на тарелку.
7. Обжарить тигровые креветки на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока.
8. Выложить сверху салат, креветки и украсить жареной фунчозой.



Время приготовления: 20 мин.

# ТАРТАР ИЗ ТУНЦА С ЧЕРЕШНЕЙ И ПОПКОРНОМ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ

## Ингредиенты:

Филе тунца – 100 г  
 Авокадо – 30 г  
 Черешня – 30 г  
 Зеленая гречка – 10 г  
 Соус ореховый – 20 г  
 Сок лайма – 3 г  
 Васаби – 2 г  
 Соль – 1 г  
 Банановый лист – 20 г

## Приготовление:

1. Гречку отварить, чтобы ядра полностью раскрылись, просушить в течение 2 дней при комнатной температуре, далее обжарить во фритюре или кастрюле с растительным маслом при температуре 200°C 5–7 секунд, чтобы гречка раскрылась, как попкорн.
2. Филе тунца, очищенное авокадо и черешню нарезать средними кубиками.
3. В миске смешать ореховый соус, сок лайма, васаби, соль. Добавить туда предварительно нарезанные тунец, авокадо и черешню, все хорошо перемешать.
4. Из бананового листа сделать 2 рожка, можно скрепить степлером.
5. Выложить тартар в рожки из бананового листа, сверху посыпать попкорном из гречки и подать на льду, украсить веточкой черешни.



Время приготовления: 15 мин.

# СЕВИЧЕ ИЗ СИБАСА, КИНОА И ГРЕЙПФРУТА

## Ингредиенты:

Сибас целый – 1 шт. (300–400 г)

Киноа – 10 г

Грейпфрут – 1 шт.

Тайский рыбный соус – 10 г

Корень имбиря – 5 г

Сок лайма – 5 г

Сок лимона – 5 г

Мята – 2 г

Сахар – 40 г

## Приготовление:

1. Для того чтобы приготовить соус, потребуется натереть корень имбиря на мелкой терке, смешать его с соком лайма, соком лимона, сахаром и мелко нарубленной мятой, настоять в течение 3–4 часов, далее процедить.
2. Крупу киноа запарить кипятком в пропорции 2:1 (вода/крупа).
3. Грейпфрут очистить от кожуры и вырезать 3 сегмента (1 сегмент идет на украшение).
4. Сибас очистить от чешуи, достать внутренности, промыть и разделить на филе без кожи и без костей.
5. Филе нарезать средним кубиком, смешать с мелко нарезанными сегментами грейпфрута, киноа и готовым соусом.
6. Выложить на тарелку через форму, украсить сегментами грейпфрута и листиками свежей мяты.



Время приготовления: 20 мин.

# Еда с пользой для здоровья

Приехать из отпуска, не набрав пару-тройку дополнительных килограммов, бывает не просто. Особенно когда питание – шведский стол, а доступ к еде неограниченный. Чтобы вы вернулись домой не просто отдохнувшими, но постройневшими и помолодевшими, команда ресторана «Эдельвейс» разработала специальную систему маркировки блюд, которая поможет сделать осознанный выбор.

## Осознанный выбор

Сколько калорий в этом рагу? Достаточно ли белка я сегодня съела? Можно ли веганам этот десерт? Недельное меню шведской линии в ресторане «Эдельвейс» насчитывает порядка пятисот наименований блюд. И мы прекрасно понимаем, насколько легко запутаться в обилии продуктов, как трудно выбрать именно то, что подойдет вам по диете, калорийности и даже образу жизни. Чтобы помочь вам с выбором, в 2023 году мы внедрили систему грейдов, которая помогает выбрать подходящие именно вам блюда.

## 1 Первый грейд

Это полезная и здоровая, в большинстве своем низкокалорийная еда, которая подойдет каждому. Это легкие блюда, запеченные или приготовленные на пару и с минимальным количеством ингредиентов. Блюда, относящиеся к этому грейду, отмечены табличкой с зеленой маркировкой.

## 2 Второй грейд

Чуть более сложные в приготовлении, но менее полезные блюда. Обычно в рамках одного такого блюда используется множество разнообразных продуктов, поэтому они более сытные и с насыщенным вкусом. Этот грейд отмечен табличкой оранжевого цвета.

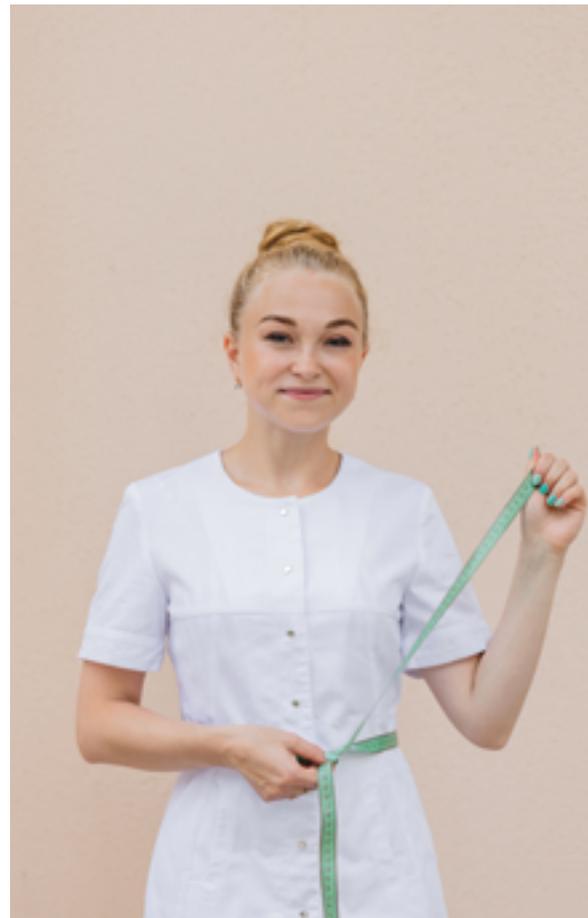
## 3 Третий грейд

Это то, что мы называем guilty pleasure. Это что-то сладкое, жирное или жареное и в понимании диетологов «тяжелое». Но все же это то, что мы любим и иногда можем себе позволить. Красный цвет таблички – сигнал того, что блюдо относится к третьему грейду.

Для вашего удобства на всех табличках мы сделали дополнительные метки, обозначающие веганские блюда, острые, блюда, где могут содержаться рыбные кости, глютен и пр.

## ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ШВЕДСКОЙ ЛИНИИ

Сталкивались ли вы хоть раз с муками выбора блюд со шведского стола? Мясо, птица, рыба, десерты, фрукты и овощи, а еще несколько салатов... Ежедневно в меню ресторана «Эдельвейс» насчитывается несколько десятков блюд. От обилия вариантов глаза разбегаются. Даже если вы привыкли к определенным продуктам и точно знаете, что хотите съесть, то размер порции регулировать бывает трудно. Нутрициолог Виктория Пахмутова делится рекомендациями о том, как оставаться полным энергии, сохранять чувство легкости и при этом питаться вкусно и сытно.



**1.** Правило тарелки гласит, что половину вашей тарелки должны занимать овощи – это клетчатка, которая является едой для полезных бактерий кишечника, а также антиоксиданты и витамины. Четверть тарелки должны занимать белковые продукты (мясо, рыба, морепродукты, птица, яйца, бобовые). Оставшаяся четверть для гарнира в форме сложных углеводов (крупы, злаки).

**2.** Для того чтобы не переесть, выбирайте посуду меньшего размера, чем обычно. Даже пара сантиметров в диаметре тарелки может сыграть существенную роль в регулировании размера порции.

**3.** За 40 минут до еды необходимо медленно выпить стакан тёплой воды.

**4.** Пережёвывайте пищу медленно, смакуя каждый кусочек. Так вы не только сократите размер порции, но и получите гораздо большее удовольствие от еды.

**5.** Не спешите накладывать большие порции. Изобилие еды так и манит положить в тарелку двойную порцию, но мы рекомендуем брать порции поменьше и в случае необходимости ходить за дополнительной порцией еды.

**6.** Ешьте десерты, молочную и кисломолочную продукцию до 18:00. Энергия, которую вы получаете из углеводов, требуется в начале дня. Ближе к вечеру организм начинает готовиться ко сну, и если его перегрузить углеводами, могут возникнуть трудности с засыпанием, а неизрасходованная энергия уйдёт в лишний вес.

**7.** Правильно сочетайте продукты. Гармоничными считаются следующие варианты:

– белки/углеводы + овощи/зелень (курица с зелёным салатом, картофель с кабачками);

– зерновые + не крахмалистые овощи (рис с брокколи или другой капустой);

– кислые и кисло-сладкие фрукты + молочные продукты (творог с яблоком или персиком).

К отдельной группе относят арбуз и дыню – эти сладкие фрукты плохо сочетаются с другой пищей. Молоко также заслужило репутацию самостоятельного продукта. При попадании в желудок жир молока обволакивает пищу и замедляет процесс пищеварения.

Чем разнообразнее сочетание блюд, тем сложнее организму переварить еду. В результате организм получает меньше пользы при большем объеме продуктов. Поэтому нужно следовать главному правилу здорового питания – минимум составляющих за один приём пищи. Такой подход поможет избежать переедания и избавиться от лишних килограммов.



# MEDICAL BALANCE



# СХЕМА ЦЕНТРА ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

## Первичный прием | Блок А

**101** – Уролог-андролог.

**102** – Манипуляционный кабинет, карбокситерапия, плазмотерапия.

**103** – Неотложная помощь.

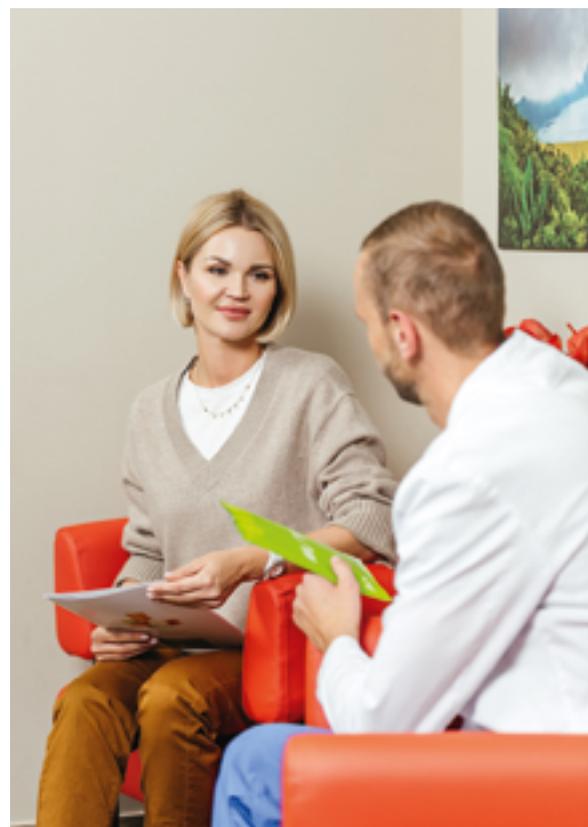
Режим работы кабинета: 24/7. ЭКГ, измерение АД, медикаментозная и доврачебная помощь при острых состояниях.

**105** – Рентген-кабинет.

**106** – Терапевт, эндокринолог.

**107** – Процедурный кабинет.

Забор анализов, инъекции, капельницы, IV-терапия.



## Диагностика, прием врачами узких специальностей | Блок В

**202** – Oxyterra, гелиокстерапия, ксенонотерапия, MS PRO.

**203** – Главный врач.

**205** – Гинеколог, УЗИ.

Лечение болезней женской репродуктивной сферы, подготовка к беременности, лабораторная диагностика (мазки).

УЗИ-диагностика от оценки состояния ЖКТ до здоровья репродуктивных органов.

**206** – Педиатр.

Специализируется на укреплении здоровья подрастающего поколения, подбирает персональные программы лечения и оздоровления. Исследования генетические и иммунологические (MyGenetics, Immunohealth).

**207** – Невролог, физиотерапевт.

Невролог занимается профилактикой и лечением нарушений в работе центральной и периферической нервных систем, опорно-двигательного аппарата.

Физиотерапевт оценивает физическое и функциональное состояние человека, анализирует его влияние на повседневную деятельность и самочувствие.

**208** – Функциональная диагностика, биоимпедансометрия, ВедаПульс, квантовый биорезонансный анализ, капилляроскопия.

**210** – Косметолог / хирург.

**211** – Аппаратная кинезиотерапия:

Ormed-Kinezo, Ormed-профессионал.

Тренировки для укрепления мышечного корсета, сеансы вытяжения и активно-пассивной механотерапии позвоночника.

## Физиотерапевтическое отделение | Блок С

**212** – Ингаляторий.

Ингаляции с лекарственными препаратами, минеральной водой, настоями лекарственных трав.

**213, 224, 227, 228** – Массаж ручной.

Общий, расслабляющий, моделирующий и другие классические техники дополняются уникальными массажами. Например, самурайским и ломи-ломи.

**214** – Детокс-капсула.

**215** – Физиотерапевтический кабинет.

Процедуры улучшают кровообращение, снижают боль, активно применяются при реабилитации и лечении травм.

**216-220** – Теплогрязелечение, кедровая бочка и сра-уходы.

Для процедур грязелечения используется лечебная грязь озера Тамбукан. Здесь же можно пройти курс оздоровления в фитоаромасауне «Кедровая бочка», сделать пилинг и обертывание.

**221, 223** – Аппаратный термо-массаж Ceragem. Используется для релаксации, реабилитации, профилактики нарушений в работе опорно-двигательного аппарата.

**222** – Сухая углекислая ванна.

Проникая через кожные покровы, углекислый газ способствует расширению сосудов, улучшению работы нервной системы, сердца.

**225** – Прессотерапия и экспресс-уходы.

Благодаря физиологическому дренажу тканей, после прессотерапии исчезают отеки, уменьшается масса тела, улучшается тонус кожи.

**226** – Detensor-терапия, электросон.

Метод щадящего вытяжения позвоночника и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.



## Бальнеологическое отделение | Блок D

**108-110** – Подводный душ-массаж.

Подводный душ-массаж расслабляет мышцы и успокаивает нервную систему, понижает давление, обеспечивая отличный сон.

**112-117** – Галерея лечебных фитованн и гидромассаж.

В отделении более 10 различных видов ванн: от нафталановых и жемчужных, до ванн с лечебными концентратами и углекислых.

**118** – Зал камерных ванн.

Подходят для локального воздействия на различные части тела.

**119, 120** – Душевые кафедры

(Шарко, швейцарский).

Лечебная терапия душами назначается пациентам с неврологическими нарушениями (усталость, депрессия, невроты).

## Центр превентивной медицины

**301** – Кабинет косметологии (skin-master, RF- лифтинг, HydraPeel, Heleo 4, карбокситерапия, дарсонваль). Уходы за кожей лица, пилинги.

**302** – Заместитель главного врача.

**303** – Кабинет аппаратного массажа (Icoone, Zerona, прессотерапия).

**304** – Chill-out (инфракрасная сауна, уходы для тела, массажи).

**305** – SPA-капсула (уходы для тела, обертывания).

**306** – Парные процедуры (массажи, уходы).

# Путешествие к здоровью

Как достичь состояния, когда здоровье настолько крепкое, что болезни не могут подступиться и на шаг? Ответ кроется в философии Клиники отеля Rosa Springs, где особое место в методах работы занимает превентивная медицина. О том, как перевести здоровье на новый уровень и быть полным сил и энергии рассказывает главный врач Клиники отеля Елена Давыдова.

– Rosa Springs – не просто отель в горах. В первую очередь это место для оздоровления и омоложения. Здесь этому способствует как окружающая природа, так и многочисленные услуги Клиники превентивной медицины. В чём её особенности, и чем она отличается от привычных медцентров?

– Превентивная медицина предусматривает профилактику до появления заболеваний. Есть даже такое понятие, как 5P-медицина, которая включает в себя такие определения, как превентивная (профилактическая), партисипативная, что предполагает вовлеченность пациентов в процессы обследования и лечения. Прецизионная, то есть учитывает индивидуальные особенности человека. Предиктивная оценивает индивидуальный риск развития заболеваний. Персонализированная говорит о персональном подходе, ведь каждый человек уникален.

– Получается, универсальных рецептов оздоровления не существует?

– Абсолютно верно! Нет ни универсальных рецептов, ни волшебных таблеток, ни единого метода диагностики, который можно сделать и все сразу увидеть и понять. Все должно быть в комплексе и сугубо индивидуально.

В Rosa Springs мы развиваем Клинику превентивной медицины и все наши сотрудники работают именно в этой парадигме. Наша задача — сформировать у гостей потребность заниматься здоровьем. Потому что самое важное — это предупредить заболевание и продлить активное долголетие и молодость. Всегда выглядеть хорошо, чувствовать себя бодрым, энергичным, активным. Чтобы добиться таких результатов, мы глубоко погружаемся в состояние здоровья гостя с учетом генетики, иммунологии, различных инновационных обследований, которые позволяют еще до проявления клинических симптомов предположить риски развития заболеваний и вовремя начать коррекционные мероприятия, чтобы не допустить ухудшение здоровья.



**Елена Давыдова**

Главный врач Rosa Springs



– Елена Антоновна, посоветуйте, с чего стоит начать, чтобы почувствовать себя лучше в кратчайшие сроки?

– Я считаю поддержание здоровья даже более важным, чем лечение. Без этого никуда не сдвинешься. Поэтому рекомендую начать с питания. Оно должно быть сбалансированное по количеству белков, жиров, углеводов. Это вещества, без которых организм не может существовать. Подобрать подходящие конкретному организму продукты лучше с помощью теста Immunohealth, он поможет определить продукты, вызывающие воспаление в организме. Исключив из рациона то, что наносит вред организму, вы уже окажете ему колоссальную поддержку.

Второе, на что стоит обратить внимание, – это питьевой режим. Ежедневно необходимо употреблять достаточно чистой питьевой воды. Речь именно про воду! Соки, кофе, чай сюда не относятся. 30 миллилитров воды на килограмм массы тела – физиологическая потребность, которую необходимо обеспечить. При физической нагрузке и высокой температуре окружающей среды количество воды нужно увеличить.

– С тем, что помогать гостям во время отдыха, понятно. А что на счет того, чтобы применять методы превентивной медицины в повседневной жизни. Это возможно?

– Наш образ жизни напрямую влияет на состояние здоровья. Поэтому правильно будет начинать именно с этого. Даже лечение заболеваний невозможно без внесения изменений в повседневные привычки. Это основа основ.

– Можете поделиться несколькими вдохновляющими историями о гостях или сотрудниках клиники?

– Таких историй у нас много! Есть группы, которые приезжают к нам регулярно, им нравятся наши программы и результат. К тому же постоянно поддерживаем контакт с гостями и помогаем им скорректировать образ жизни, физические нагрузки, питание, профилактические мероприятия уже будучи дома. Есть истории, когда гости приходили с запросом восстановить организм, чтобы забеременеть, проходили программу «Детокс» и через несколько недель сообщали нам радостную новость, что все получилось.

К тому же общая перезагрузка и отдых в отеле с посещением различных процедур тоже дает свой эффект. Ум отдыхает, уровень стресса значительно снижается, а вместе с тем улучшается самочувствие. А затем с новыми силами едут домой покорять новые вершины.

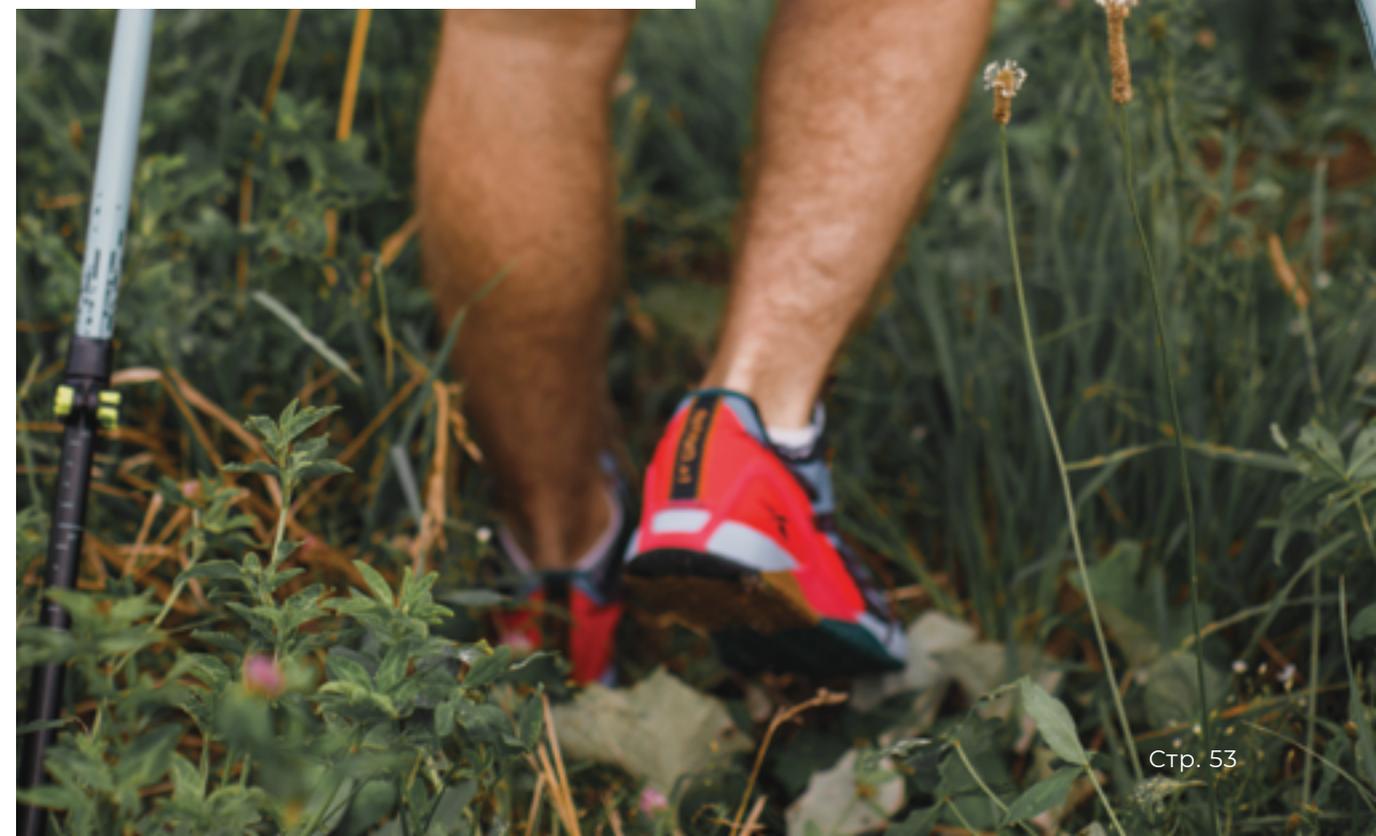


Третий лайфхак — это физическая активность. Движение очень благотворно сказывается на состоянии здоровья: от общего самочувствия и уровня энергии до здоровья сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Следующее — это здоровый сон. Это время восстановления организма. Во сне происходит очистка от токсинов, вырабатываются антитела, улучшается работа гормональной системы. Если нет нормального сна, то организм начинает расходовать внутренние ресурсы. В какой-то момент они закончатся и произойдет сбой. И поэтому очень важно вовремя ложиться и вставать, спать в прохладном помещении с хорошими подушкой и матрасом.

Ну, и в пятой рекомендации, я бы хотела сказать про внимание к себе. Важно обращать внимание на то, как организм реагирует на продукты питания, физическую активность, что просит организм. Стараться глубже изучить себя и применять это для улучшения здоровья. Плюс рекомендую восстанавливать ресурсы организма при помощи витаминных и минеральных комплексов, периодически устраивать себе отдых-перезагрузку в отеле с медицинским центром и проходить восстанавливающие процедуры.

Выполняя эти простые рекомендации, вы значительно улучшите своё самочувствие. А процедуры нашей Клиники превентивной медицины будут эффективной дополнительной поддержкой для здоровья и молодости.



# НОВИНКИ КЛИНИКИ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Укрепление иммунитета, революционные техники омоложения, неинвазивные методы диагностики и очищение организма. В этой статье мы расскажем о новинках Клиники превентивной медицины, которые помогут вам лучше понять ваше тело, исцелить его и омолодиться.

## ВОДОРОДНАЯ ВОДА

Водородная вода обладает уникальными свойствами, которые делают её прекрасным общеукрепляющим средством. Регулярное употребление такой воды оказывает комплексное воздействие на организм: укрепляет иммунитет, улучшает процессы детоксикации, снижает метеозависимость, нейтрализует аллергические реакции. Водород способствует восстановлению обменных процессов, снижению массы тела, улучшению состояния проблемной кожи, ускоряет восстановление сил.

Мы рекомендуем выпивать ежедневно около 1 литра водородной воды. Пурифаер с водородной водой доступен круглосуточно и находится в Клинике превентивной медицины в блоке С.

Для домашнего использования вы можете приобрести портативный генератор водородной воды и пользоваться лечебным эффектом на постоянной основе.



## ВОДОРОДНЫЕ ИНГАЛЯЦИИ

Водородные ингаляции – новый тренд в сфере здоровья и благополучия. Вдыхаемый во время процедуры водород обладает антиоксидантным эффектом, улучшает окислительно-восстановительные процессы, не допуская повреждения клеток, увеличивает уровень энергии и поддерживает общее здоровье.

Польза водородных ингаляций распространяется на все системы организма: укрепляется иммунитет, снижается уровень воспаления, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается качество сна, происходит очищение организма от токсинов.

Водородные ингаляции также известны своими Anti-age свойствами. Благодаря своей способности нейтрализовать свободные радикалы и предотвращать окислительный стресс, водород может помочь замедлить процесс старения, улучшить состояние кожи и волос.

Водород вдыхается в небольших количествах, не имеет никаких побочных эффектов и не вызывает аллергических реакций.

Результат от водородных ингаляций вы почувствуете уже после первой процедуры. Но для долговременного эффекта мы рекомендуем пройти курс от 5 процедур.

Очень хорошо сочетается с проведением IV-терапии (витаминные капельницы). Необходима консультация врача.



## HELEO4

Революционная запатентованная российская методика в области эстетической медицины и косметологии, созданная в 2018 году с целью молекулярно-клеточного омоложения и повышения естественного ресурса кожи.

HELEO4™ – профессиональная косметологическая процедура, сочетающая в себе методики фотодинамической терапии и фотобиомодуляции с целью устранения видимых возрастных изменений, работы с акне и розацеа, и реабилитации после агрессивных воздействий.

В программах реабилитации и омоложения фотобиомодуляция HELEO4™ применяется благодаря высокой эффективности низкоэнергетического светового воздействия и минимальному количеству противопоказаний и осложнений.

## КВАНТОВЫЙ МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНЫЙ БИОАНАЛИЗ

Инновационный метод тестирования организма выявляет признаки имеющихся отклонений в состоянии здоровья и определяет дефицит нутриентов. Диагностика помогает врачу не только выявить проблему, но и поставить наиболее точный диагноз.

Во время неинвазивного обследования с помощью специальных датчиков проводится спектральный анализ образуемых организмом магнитных полей. Стволовыми структурами головного мозга создаются электромагнитные колебания, которые считываются и анализируются аппаратом. Обработка результатов проводится с помощью компьютерной программы. На основании результатов врач-куратор составляет список рекомендаций и при необходимости назначает дополнительные исследования.

Обследование позволяет провести предварительное тестирование состояния здоровья и выявить не только текущие заболевания, но и те потенциальные нарушения, которые в настоящий момент еще никак не проявились и не могут быть диагностированы другими способами, но их проявление весьма вероятно в ближайшем будущем.



## КАПИЛЛЯРОСКОПИЯ

В основу работы положен метод исследования с помощью специального микроскопа, снабженного цифровой камерой. Прибор позволяет провести неинвазивное исследование структуры капилляра, зоны вокруг него, кровотока, оценить наличие агрегатов форменных элементов крови.

Диагностика позволяет определить признаки многих заболеваний или предрасположенности к ним, капиллярная сеть присутствует во всех органах, и любые заболевания начинаются с нарушения микроциркуляции. Во время обследования можно выявить изменения характерные для застойных явлений, сгущения крови, наличия микротромбов, ишемии, наличие лимфостаза. Во время исследования под микроскопом осматривается кутикула пальцев рук.

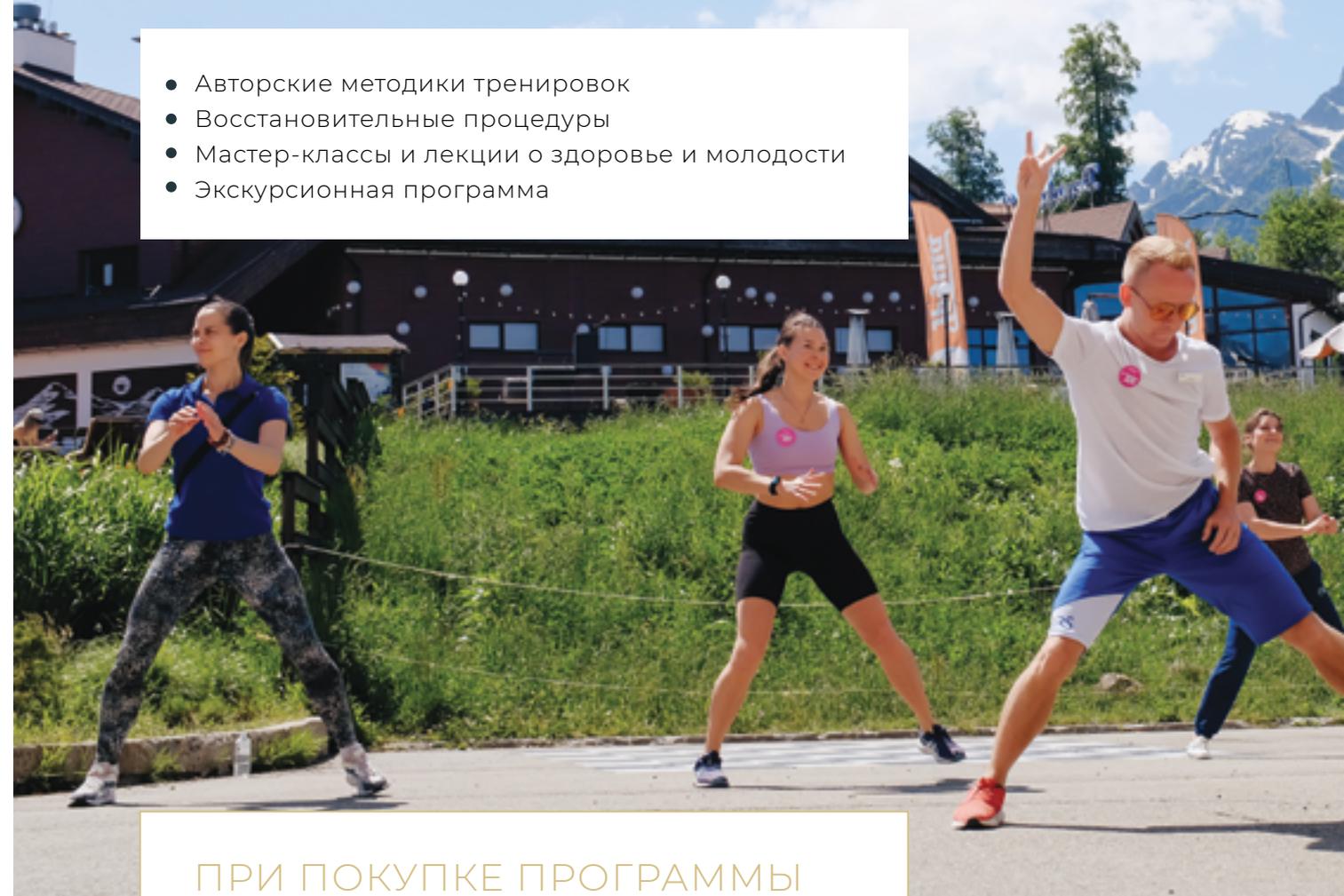


Клиника превентивной медицины  
59 200, 59 210, 59 230

# WORK & ACTIVE LIFE BALANCE

Авторская фитнес-программа про любовь к себе и уважение к своему телу

- Авторские методики тренировок
- Восстановительные процедуры
- Мастер-классы и лекции о здоровье и молодости
- Экскурсионная программа



ПРИ ПОКУПКЕ ПРОГРАММЫ  
ВЫ МОЖЕТЕ ЗАБРОНИРОВАТЬ  
НОМЕР В ROSA SPRINGS  
СО **СКИДКОЙ 20 %**

Посмотреть актуальные даты заезда  
и подробную программу можно  
на нашем официальном сайте

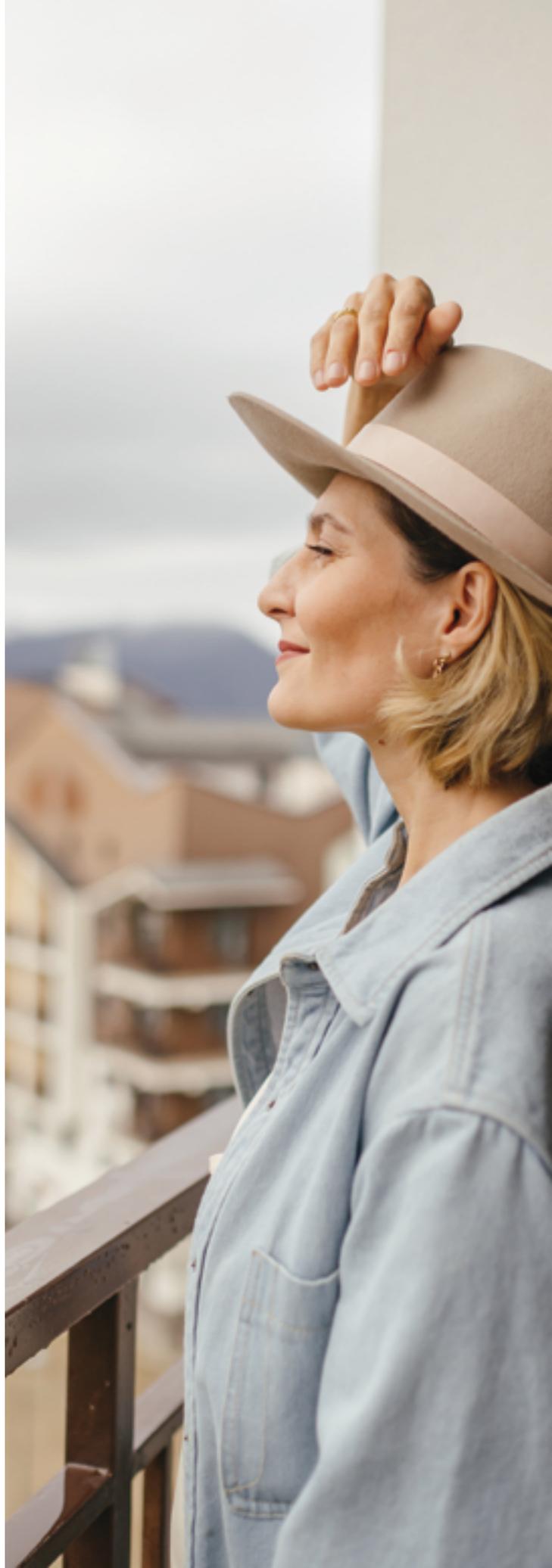


# УЗНАТЬ ВСЁ

## Чекапы для крепкого здоровья

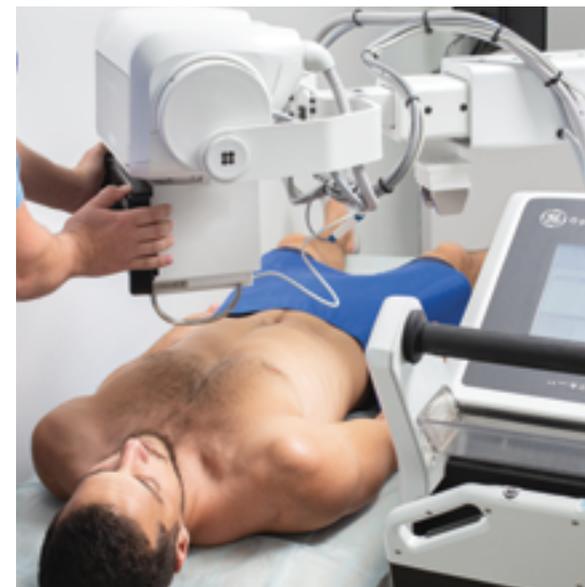
Быть бодрым и полным энергии, наслаждаться каждым прожитым мгновением. Внимательное отношение к своему здоровью позволит наполнить каждый день радостью вместо того, чтобы думать о болезнях. Узнать всё и даже больше о вашем самочувствии и состоянии здоровья помогут ежегодные чекапы.

Чекапы позволяют врачам оценить общее состояние здоровья, выявить ранние признаки метаболических нарушений, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, а также наличие других возможных патологий и предотвратить их прогрессирование. Гостям Rosa Springs доступны несколько видов чекапов.



## ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Это комплексное диагностическое обследование для женщин старше 18 лет, которое позволяет оценить работу всех систем женского организма с учетом возраста, получить полное представление о состоянии здоровья, рекомендации врачей по правильному образу жизни и возможных рисках в будущем, возможность предупредить серьезные заболевания, такие как онкология, скорректировать гормональный фон, улучшить репродуктивное здоровье, продлить молодость.



## МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Цель диагностической программы – выявить возможные заболевания или их начальные признаки у мужчин в возрасте от 18 лет. С возрастом меняется режим и стиль жизни мужчин, а также появляются риски развития различных заболеваний. Неожиданные проблемы со здоровьем могут серьезно повлиять на физическое и психологическое состояние. При комплексной диагностике удастся обнаружить имеющиеся изменения, своевременно скорректировать их не доводя до клинически развернутого заболевания, тем самым надолго сохранить мужское здоровье.

## ДЕТСКИЙ

Детство — период наиболее активного формирования всех систем организма, а вместе с тем и повышенной уязвимости.

Невыявленные нарушения работы организма могут стать критичными для дальнейшего развития. Регулярный детский чекап позволяет составить полную картину о здоровье ребенка, выявить заболевания и отклонения в развитии на ранних стадиях.

После прохождения диагностики вы получаете подробное заключение о состоянии здоровья ребенка, разбор результатов анализов и исследований, персональные рекомендации по профилактике заболеваний.

Подходит для детей в возрасте от 4 до 18 лет.



## КОМПЛЕКСНЫЙ РАСШИРЕННЫЙ

Этот вид исследований позволяет увидеть полную картину о состоянии здоровья и при этом с разных сторон. В диагностику включены консультации врача-куратора, анализ мочи и кала, а также забор крови почти на 60 показателей.

Такое большое количество данных дает возможность специалистам Клиники превентивной медицины увидеть существующие взаимосвязи, выявить нарушения в работе организма и возможные патологии, составить наиболее эффективный план оздоровления.

На основании результатов комплексного чекапа имеется возможность выписать рецепт на изготовление персональных витаминно-минеральных препаратов с учетом наилучшего усвоения составов вашим организмом и наиболее эффективной схемой приема. Заказать препараты на основании рецепта вы можете в г. Москве, в производственной аптеке «Р-Фарм».



Мы рекомендуем проходить комплексные обследования ежегодно, так как это позволяет вовремя выявить признаки нарушений в работе организма и благодаря этому избежать развития хронических заболеваний.



Ознакомиться с полным перечнем исследований можно по ссылке

**Елена Давыдова,**  
главный врач  
Клиники  
превентивной  
медицины  
Rosa Springs



Мы активно строим новую парадигму здравоохранения, основанную на персональном подходе, фактических данных, доказательных исследованиях и науке. В партнерстве с компанией «Р-Фарм Кампауд» мы предлагаем индивидуальное изготовление лекарственных препаратов, минерально-витаминных комплексов на основе результатов расширенного чекапа организма.

## ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

На основании результатов комплексного расширенного чекапа врачи Клиники превентивной медицины составят оптимальные для вашего организма комплексы витаминов и минералов.

Поскольку жизнь в крупных городах, нарушения режима сна и питания, стресс, повышенные физические и психические нагрузки на прямую влияют на состояние здоровья, при подборе витаминно-минеральных препаратов врачи Rosa Springs учтут эти особенности и внесут коррективы в составы для повышения их эффективности.

Такой препарат можно тонко настроить с учетом особенностей организма, задав необходимую дозировку, добавив нужные или исключив непереносимые компоненты.

Наиболее подходящее для вас сочетание витаминов и аминокислот будет расфасовано в индивидуальную упаковку на каждый день по схеме, прописанной вашим врачом-куратором. Больше не нужно думать что, в какое время и в каком количестве принимать. Мы обо всем позаботимся.

Комбинированные (компаундные) – это лекарственные композиции, которые содержат 2 и более активных ингредиента в единой лекарственной форме. Лекарства производят в специальных аптеках, снабженных оборудованием, позволяющим изготавливать лекарственные средства эффективно и безопасно.

Препараты производятся по рецепту врача с персональными терапевтическими дозировками, которые превосходят дозировки БАД и оказывают более эффективное воздействие на организм. В работе используются только активные фармацевтические субстанции (АФС) высокой степени активности и чистоты, соответствующие параметрам фармпроизводства.

Поставщиком является международная компания DSM (Нидерланды) и другие инновационные мировые производители фармацевтических ингредиентов и субстанций.

*Производственные аптеки работают согласно требованиям Государственной Фармакопеи РФ, приказу Минздрава РФ N 751Н от 26.10.2015, а также Федеральному закону РФ N 61-ФЗ от 12.04.2010.*



## ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

Хочется быть активным и постоянно достигать новых результатов? Порой, не смотря на наши цели и стремления, организм отказывается выполнять то, что мы от него требуем. Нервная система не выдерживает физических и психических нагрузок, а дисбаланс в уме и теле может привести к травмам. Врачи Клиники Rosa Springs знают, как оказать поддержку организму и помочь ему не только быстро восстановиться, но, что даже лучше, выдержать любые испытания. Про современные методы профилактики травм и эффективные способы восстановления расскажем в этой статье.

### ХИВАМАТ-ТЕРАПИЯ

Метод основан на использовании высокочастотного механического воздействия на ткани. Благодаря высокочастотным вибрациям улучшается кровообращение в тканях, что позволяет вывести токсины из травмированных зон и снять воспаление. Уменьшаются отеки и болевой синдром, ускоряется регенерация поврежденных тканей.

Одна из особенностей хивамат-терапии – стимуляция процессов образования новых сосудов и тканей, что способствует активному заживлению травмированных мышц, связок и сухожилий. В результате репродуцируется не только физическая функция тканей, но и их структурная целостность.

Хивамат-терапия снимает мышечное напряжение и спазмы, мышцы расслабляются, улучшается их эластичность и восстанавливается полноценное движение.



### ОРМЕД-ПРОФЕССИОНАЛ

Декомпрессионная установка сочетает в себе методы электронного вытяжения и уникальную систему роликового вибромассажа и обогрева, расслабляющую околопозвоночные мышцы. Позволяет проводить вытяжение шейного и поясничного отделов позвоночника и вытяжение суставов верхних и нижних конечностей.

Аппарат используется не только в спортивной и восстановительной медицине, но и при лечении межпозвоночных грыж и протрузий позвоночного диска, устранении различных дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника, для устранения нарушений кровоснабжения головного мозга, лечения искривлений позвоночника и остеохондроза.



### ОРМЕД-КИНЕЗО

Лечение на «ОРМЕД-кинезо» позволяет восстановить утраченную подвижность позвоночника, устранить боли в спине, восстановить глубокие околопозвоночные мышцы, нормализовать трофику внутренних органов.

Во время процедуры происходит вытяжение позвоночника в пассивном режиме. Ритмичные движения аппарата вверх и вниз заставляют работать участки позвоночника, которые в обычной жизни «спят».

Позвоночник растягивается, раскрывается грудная клетка, облегчается дыхание. Улучшается кровообращение, активнее поступают питательные вещества из крови, усиливается питание головного мозга. Общее состояние и самочувствие значительно улучшается. Уходят головные боли и боли в спине.



## КАРБОКСИТЕРАПИЯ

Эффективный метод восстановления, который основан на медицинском использовании углекислого газа. Одной из основных польз карбокситерапии является стимуляция кровообращения в травмированных зонах. Углекислый газ усиливает местный кровоток, что способствует улучшению питания тканей и насыщение их кислородом. В результате ускоряются процессы заживления и восстановление поврежденных тканей.

Углекислый газ помогает снизить воспаление и отечность, активизирует метаболические процессы в тканях, улучшает обменные процессы и ускоряет выведение токсинов.

Еще один плюс метода – расслабляющее и антистрессовое действие, которое он оказывает. Благодаря процедуре уменьшаются боль и спазмы, восстанавливаются полноценное движение и функции травмированных тканей.



## ПЛАЗМОЛИФТИНГ

Процедура позволяет снизить интенсивность воспалительного процесса, купировать болевой синдром и восстановить костную, хрящевую и мышечную ткани. Включение инъекций плазмы в схему лечения помогает свести к минимуму количество применяемых медикаментов или вовсе исключить их, тем самым уменьшив токсическое воздействие препаратов на организм.

Процедура ускоряет процесс регенерации на клеточном уровне, стимулирует образование фибробластов, остеобластов, хондроцитов, улучшает кровообращение и метаболизм.

## ЗАБОТА ИЗНУТРИ

Важной составляющей процесса восстановления после травм, а также их профилактики являются биологические активные добавки. Они позволяют восполнить тот дефицит в микроэлементах, который возникает от несбалансированного питания в совокупности с неблагоприятными факторами окружающей среды и стрессами.

### ПЕПТИДНО-ВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ IPH PEPTIDES PRO

#### PRO REGENERATION

**Pro Regeneration** способствует стабилизации клеточных мембран, защищает их от воздействия свободных радикалов, увеличивает выработку коллагена, гиалуроновой кислоты и эластина, замедляет процессы старения, оказывая мощный эффект антиоксиданта и регенератора тканей, способствует комплексному омоложению организма, разглаживает морщины, активно увлажняет и питает кожу.

#### PRO ARTRO

**Pro Artro** создан для восстановления суставов, связок и опорно-двигательной системы. Входящие в состав компоненты, оказывают противовоспалительное, антиоксидантное и антиаллергенное действие, способствуют восстановлению соединительной ткани, участвуют в формировании связочного аппарата и костной системы.

Елена Давыдова,  
главный врач  
Клиники  
превентивной  
медицины  
Rosa Springs



Пептидно-витаминные комплексы обладают преимуществом перед обычными витаминными препаратами благодаря своему комплексному действию. Пептиды обладают избирательным тканеспецифическим действием на клетки организма, улучшают их трофику и оказывают регулирующее действие на обменные процессы в них, способствуют нормализации функциональных и морфологических изменений, снижая риск возникновения различных патологических процессов. А витамины и минералы, входящие в состав комплексов, являются кофакторами (активаторами) внутриклеточных ферментов и гормонов. Вместе они обеспечивают более эффективное усвоение и использование питательных веществ организмом. Это позволяет повысить энергию, укрепить иммунитет и улучшить общую жизненную активность.



# Оздоровительные программы

Rosa Springs – это не только время проведенное в объятиях горного воздуха, но и возможность восстановить здоровье и энергию. Для гостей отеля доступно несколько оздоровительных программ, каждая из которых решает определенные задачи

## Диагностика

Большая часть программ включает в себя диагностику на аппаратах MS PRO и Veda-Pulse, на основании которой составляются персональные рекомендации по питанию, физической активности, определяются уровень энергии, биологический возраст.

## Фитнес

Важной составляющей всех программ оздоровления является физическая активность, которая требуется организму на ежедневной основе. В зависимости от целей программы фитнес-направление может отличаться: скандинавская ходьба, йога, стретчинг, персональные тренировки.



В лечебный блок программы включены физиотерапия, аппликации тамбуканской грязью и карбокситерапия. Методики воздействуют на глубокие ткани, что дает более сильные и стойкие обезболивающий и противовоспалительный эффекты.

Три вида массажей чередуются между собой, что позволяет восстановить анатомически правильное положение позвонков и мускулатуры, проработать все мышечные группы. Также улучшаются кровоснабжение и нервная проводимость волокон.

Кроме того, результат достигается при помощи лечебных ванн и кинезиотерапии на аппарате Ormed-Kinezo.

Детензор-терапия усилит эффект за счет увеличения межпозвоночного пространства и снятия остатков напряжения.

### ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- Восстановление функций опорно-двигательного аппарата;
- Устранение (или значительное уменьшение) болевого синдрома;
- Увеличение объема движений;
- Уменьшение воспалительных явлений.

## EASY MOTION BALANCE БАЛАНС ТЕЛА – ЛЕГКОСТЬ В ДВИЖЕНИИ

Для восстановления и поддержания здоровья суставов

Один из секретов долголетия и качественной полноценной жизни — здоровый опорно-двигательный аппарат. Благодаря суставам и связкам люди обладают гибкостью и мобильностью, но именно суставы являются слабым звеном.

Крепкие кости, безболезненное движение, легкая походка позволяют быть активными и уверенными в собственных силах. Сохранить эту легкость надолго и поддержать суставы в рабочем состоянии поможет программа EASY MOTION BALANCE.

## BALANCE DETOX: ДЕТОКС И БИОХАКИНГ

Для очищения организма

Программа подразумевает комплексное и последовательное воздействие на организм с целью его очищения на клеточном уровне с помощью правильного питания, применения современных anti-age-разработок и многочисленных оздоровительных и лечебных процедур, но главное — BALANCE DETOX поможет активизировать естественные процессы детоксикации.

Результат от прохождения программы вы заметите даже при трехдневном курсе. Максимального эффекта можно добиться на 10-дневной программе, эффект от которой с каждым последующим днем будет нарастать.

### ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- Повышение жизненного тонуса;
- Снижение уровня стресса;
- Улучшение внешнего вида, состояния кожи;
- Разработка персональной стратегии здорового образа жизни.

В основе курсов — уникальная методика, которая перезапускает систему вывода токсинов и обновляет организм. Очищение на клеточном уровне и процедуры для внешнего преображения (пилинг, детокс-питание) оказывают комплексное воздействие и запускают механизмы саморегуляции и регенерации. После приятной физической нагрузки, бальнеологических и спа-процедур вам обеспечен прилив сил. А авторское диетическое питание станет прекрасным стартом для модификации образа жизни в стремлении к здоровью.

### СРЕДИ МНОГОЧИСЛЕННЫХ ПРОЦЕДУР:

- Бальнеология (подводный душ-массаж и душ Шарко);
- Прогрев в кедровой бочке;
- Прессотерапия с бандажным обертыванием;
- Разные виды массажей: скульптурирующий, аппаратный;
- Грязевые аппликации;
- Внутривенное капельное введение янтарной кислоты «Реамберин».

В рамках программы назначаются препараты: гепатопротекторы, раствор для очищения кишечника, желчегонные, метабиотики.



## HEALTHY SLEEP BALANCE: ЗДОРОВЫЙ СОН

Для крепкого восстанавливающего сна

Первое, что стоит сделать, чтобы улучшить здоровье, настроение, когнитивные функции, – наладить режим сна. Мы разработали программу HEALTHY SLEEP BALANCE, которая не только избавит от бессонницы, но значительно повысит качество сна и вернет вам бодрость тела и духа.

### ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- Повысить качество ночного отдыха;
- Восстановить режим сна.

На первом этапе врачи Клиники исследуют историю вашей бессонницы, проведут респираторный мониторинг. Тренировки на аппарате OXYTERRA научат организм лучше усваивать кислород. Бальнеологические процедуры (лечебные души и ванны) расслабят тело и ум. Ещё большую внутреннюю гармонию обеспечат массажи, пилинг тела, прогрев в инфракрасной сауне, а также транскраниальная стимуляция Электросон.

Положительный эффект будет заметен уже через один день после начала лечения.

## IMMUNO BALANCE: КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ

Для защиты от вирусов и бактерий

Только крепкий иммунитет способен противостоять заболеваниям. Ослабить его работу могут стрессы, дефицит витаминов и микроэлементов, недостаточный сон и многое другое. Преодолевая негативное воздействие окружающих факторов, программа IMMUNO BALANCE повысит защитные функции организма.

### ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- Восстановление после перенесенных вирусных и бактериальных инфекций, в том числе COVID-19;
- Повышение адаптации организма к смене сезонов и климатических поясов;
- Восстановление толерантности к нагрузкам и гипоксии;
- Стабилизация психоэмоционального состояния.

Благодаря внутривенному введению озонированного раствора клетки эффективнее насыщаются кислородом и активнее усваивают питательные вещества. Ускорение метаболизма приводит к более активному клеточному делению и омоложению органов и тканей. Клетки лучше выполняют свои функции, что благоприятно сказывается на здоровье организма в целом.

При применении ингаляций горячим гелием повышается работоспособность, укрепляется иммунитет, снижается гипоксия, вызванная перенапряжением или хронической усталостью.

Надсосудистое лазерное облучение крови (НЛОК) оказывает многостороннее терапевтическое воздействие. Процедура благоприятно сказывается на структуре и свойствах крови, стабилизирует и улучшает обменные процессы в тканях.

Все три вышеописанные процедуры обладают противовоспалительным, бактерицидным и иммуностимулирующим эффектом.

Ванны с лечебным концентратом расслабят, быстро восстановят силы, улучшат работу сердца и сосудов, состояние кожи и повысят защитные силы организма. Закрепит эффект прогрев в фитоаромасауне «Кедровая бочка».

## ANTISTRESS – VEGETATIVE BALANCE: АНТИСТРЕСС – ВЕГЕТАТИВНЫЙ БАЛАНС

Для спокойствия ума

Повысить стрессоустойчивость, вернуть мотивацию, восстановить жизненный тонус и продуктивность легко. Нужно только дать себе время «перезарядить батарейки» и как следует отдохнуть. Среди главных целей программы

**ANTISTRESS – VEGETATIVE BALANCE** – расслабление на физическом и ментальном уровнях.

### ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- Снятие напряжения;
- Восстановление жизненного тонуса и продуктивности;
- Обретение спокойствия;
- Улучшение качества сна.

В достижении результата помогут бальнеологические процедуры, такие как подводный душ-массаж и циркулярный душ, молочная ванна с натуральными маслами, прогрев в фитоаромасауне «Кедровая бочка».

Интервальная гипоксическая тренировка на аппарате Охутера за счет улучшения усвоения кислорода организмом, увеличения количества митохондрий и их качества вернет бодрость и энергию.

Среди процедур есть и спа-ритуалы, в частности, регенерирующий, восстанавливающий уход по телу Sator и массаж горячими камнями.

## ENERGY BALANCE: ЗДОРОВЫЕ МИТОХОНДРИИ – ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС

Для людей с хронической усталостью и упадком сил

Микроскопические митохондрии вырабатывают до 90 % энергии в клетке, обеспечивая работу всех жизненно важных процессов в организме. С нарушением функционирования этих органелл ускоряются процессы старения, увеличивается вероятность развития дегенеративных и онкозаболеваний.

Благодаря программе ENERGY BALANCE активизируются внутриклеточные резервы, повышаются адаптационные возможности организма. Процедуры, входящие в курс лечения, обеспечивают протективный и нейрорегенеративный эффект для клеток, обеспечивают им защиту от повреждений.

Гипокси-гипероксические интервальные тренировки с помощью аппарата ОХУТERRA запускают процессы омоложения организма на клеточном уровне, помогут быстрее сформироваться новым митохондриям.

Внутривенное капельное введение витаминно-минерального комплекса «Коктейль Майерса» уменьшит воспаление, снимет мышечную боль, усталость и стресс.

Бальнеологические процедуры (душ Шарко, ванна с концентратами водорослей), а также курс массажей и прогрева в кедровой бочке снимут нервное и физическое напряжение.

В рамках программы назначается курс приема нутрицевтических препаратов, которые являются хорошей поддержкой для организма и способствуют улучшению митохондриального здоровья. Содержащиеся в добавках полипrenoлы восстанавливают оболочки клеток и митохондрий, снижают воспаление, оказывают защитное воздействие на нервные клетки.



### ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- Восстановление ресурсов организма;
- Повышение уровня энергии;
- Улучшение когнитивных функций и концентрации.



## KIDS HEALTH BALANCE: ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Для оздоровления детского организма в возрасте от 5 до 14 лет

Лечебные и расслабляющие процедуры для детей сделают организм сильнее и здоровее, детские развлекательные мероприятия — счастливее, а природа научит ценить окружающее пространство.

Детский массаж расслабит мышцы спины и улучшат осанку, что особенно актуально для детей школьного возраста. Бальнеологические процедуры успокоят нервную систему и укрепят иммунитет.

Улучшить состояние опорно-двигательного аппарата помогут занятия на тренажере «Ормед-Кинезо». Кинезотерапия позволяет мягко вытянуть позвоночник в пассивном режиме в положении лежа и без активного участия мышц туловища.

Физиотерапия и грязевые аппликации снимут боль и уменьшат воспаление в органах и тканях, ингаляции с минеральной водой и улучшат состояние дыхательных путей, увлажнят слизистые и повысят иммунитет.

Продолжительность лечения определяется после консультации с врачом-педиатром на основании общего состояния здоровья юного гостя и желаемого результата.

### ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательных путей;
- Повышение иммунитета;
- Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

# SPA BALANCE



Впечатляйтесь  
каждым  
километром

# БЕГОВОЙ КЕМП 2024 В ROSA SPRINGS

С 22.04 по 01.05  
С 01.10 по 09.10

Ежедневные беговые тренировки по горным тропам и на морском побережье, восстановительные процедуры Клиники, отстройка техники бега и много приятных эмоций.

Узнайте подробнее:  
8 800 200 92 01

При покупке программы вы можете забронировать номер в Rosa Springs со скидкой 20 %

# 6

## упражнений для красивой осанки

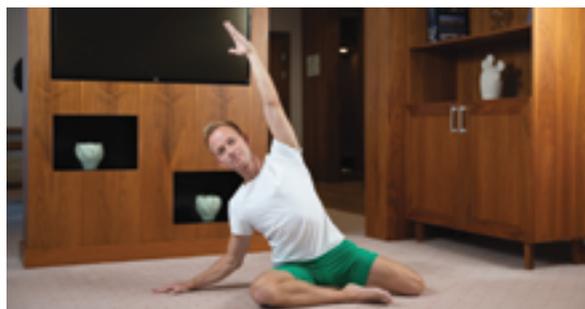
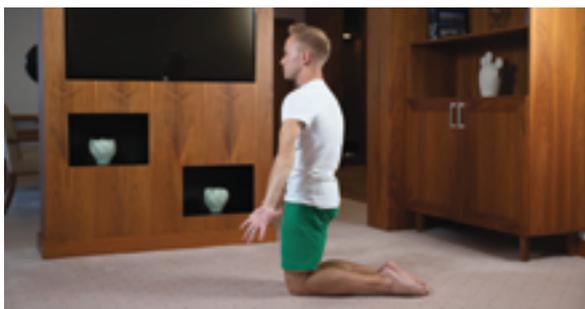
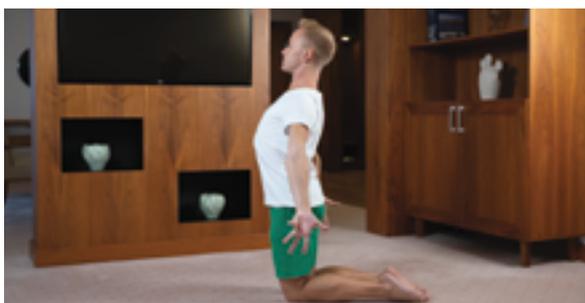
Ровная осанка – это не просто эстетика, это залог крепкого здоровья. Причём речь идёт не только о здоровом позвоночнике, но и о функционировании внутренних органов, глубоком дыхании и правильном пищеварении. Инструкторы фитнес-зоны Rosa Springs подготовили для вас 6 упражнений, которые помогут сохранять спину ровной, улучшат мобильность суставов и сделают тело более гибким.

Мы желаем вам крепкого здоровья и красивой осанки. Больше интересных упражнений вы можете попробовать на занятиях в термальном комплексе.

Тел: 59 230

1

Исходное положение – сидя на полу, ноги согнуты в коленях под углом 45 градусов. Правая ладонь лежит на полу. Из этого положения потянитесь левой рукой по диагонали вверх. Представьте, что рука «растёт» из одноимённого тазобедренного сустава. Сопровождайте движение глубоким дыханием через нос. Старайтесь дышать в "длинный бок". Вдох на движении вверх и спокойный выдох при движении в исходное положение. Выполните по 10–15 повторов на каждую сторону.



2

Исходное положение – стоя на коленях. Вытяните руки в стороны под углом 30–45 градусов от тела. Ладони направлены вниз. Напрягите кисти и разведите пальцы рук максимально далеко друг от друга. Начинайте движение от кистей рук. Вращайте кисти наружу таким образом, чтобы ладонь развернулась на 180 градусов и больше. Позвольте этому движению перетечь через локти к плечевым суставам, лопаткам и грудной отдел позвоночника. После того как вы полностью «раскроетесь», выполните движение в обратную сторону, чтобы «закрыться». Выполните 15–20 повторов.



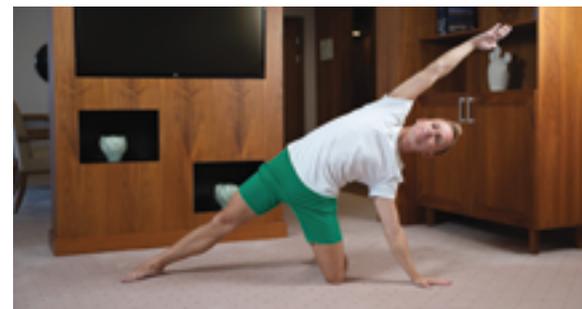
3

Исходное положение – на четвереньках. Сделав упор на два колена и ладонь правой руки, положите тыльную сторону левой кисти на поясницу/верхнюю часть ягодиц. На вдохе выполняйте вращение в грудном отделе, стараясь раскрыться и развернуться так, чтобы посмотреть вверх. На выдохе вернитесь в исходное положение. Сделаете по 10–15 повторов на каждую сторону.



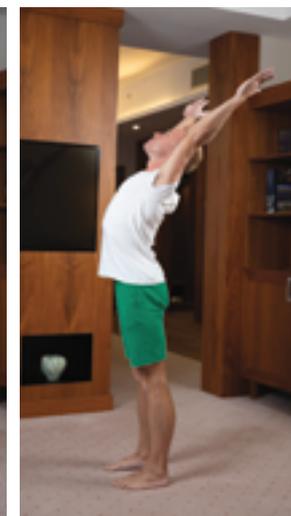
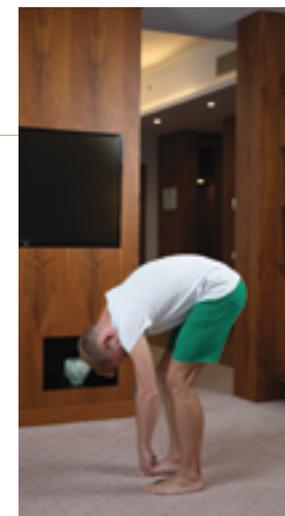
4

Исходное положение в упоре на колено левой ноги, прямая правая нога вытянута в сторону, стопа прижата к полу. Разведите руки в стороны и выполните на вдохе наклон в левую сторону. При этом левую ладонь необходимо поставить на пол, а правую руку вытянуть по диагонали вверх. На выдохе возвращайтесь в исходное положение. Это упражнение можно выполнять как в динамике, выполнив по 10–15 повторов, так и в статике, зафиксировав тело в положении вытяжения на 10 циклов дыхания. Выполните упражнения на обе стороны.



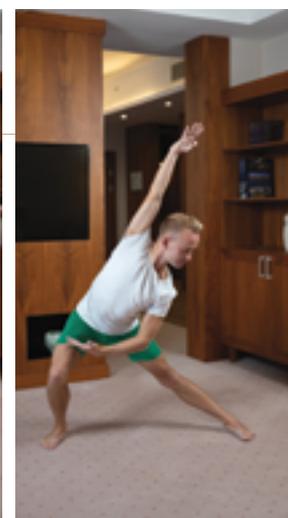
5

В положении стоя начинайте опускать взгляд вниз и медленно, позвонок за позвонком, опускайтесь вниз с круглой спиной. Движение выполняйте на медленном выдохе носом. На вдохе медленно "раскручивайтесь" вверх, начиная движение от копчика и поднимая руки, стараясь вытянуть их как можно дальше от головы.



6

Поставьте ноги широко и начинайте выполнять боковой выпад вправо и потянитесь правой рукой в левую диагональ. Вернуться в исходное положение и мягко повторить на другую сторону. Выполните упражнение 10–15 раз на каждую сторону.



# ХОЛИЧЕСКОЕ ПЛАВАНИЕ

Разбудите жизненные силы организма, его мудрость и красоту

Холическое плавание – уникальная техника. Это метод восстановительного плавания, который запускает естественные механизмы выздоровления и реабилитации после различных травм, операций и заболеваний через проработку в воде более 650 мышц тела и особого способа дыхания, которое делает практикующего максимально осознанным в процессе тренировки.

## Показания

Восстановительное плавание – это инструмент успешного выздоровления и реабилитации через проработку в воде более 710 мышц тела человека и особого способа дыхания.

Этот вид восстановительного плавания будет полезен при:

- сердечно-сосудистых заболеваниях;
- травмах и болезнях опорно-двигательного аппарата;
- постковидного восстановления;
- варикозе;
- проблемах нервной системы;
- синдроме хронической усталости;
- проблемах репродуктивной функции у мужчин и женщин.

## Особенности метода

Задача метода — восстановить здоровье, согласовать работу ума, тела и сознания. Научить плавать и плыть правильно независимо от возраста и физического состояния. Для физически здорового человека восстановительное плавание — отличный инструмент омоложения и поддержания тела в тонусе.

Большое внимание в занятиях уделяется дыханию. В рамках метода этот тип дыхания называется холическим. Это не просто вдохи и выдохи, это искусство управлять своими эмоциями. Проживать наслаждение, радость и тоску через дыхание. Иметь навык вдохнуть счастье и выдохнуть душевную непогоду. Благодаря вибрации звука и дыхания тело исцеляется и сонастраивается с Душой. В процессе занятия тонкие тела наполняются более здоровой и сильной энергетикой.

Проверено сотнями людей: уже через пару тренировок улучшается самочувствие, он становится счастливее и гармоничнее!

Холическое плавание – уникальная в своем роде практика. Автор метода – тренер высшей категории по плаванию Ольга Максимова.

## Измениться внутренне и внешне

Каждое тело обладает собственным уникальным сознанием. Каждая клетка содержит в себе знание, хранит память о всей структуре космоса человеческой души, всех тел и безраздельно связана с Целым. Однако Ум не дает нам в значительной мере ощутить эту связь.

Выполняя не стереотипные движения в воде, мы достигаем полного физического контроля над телом, изучаем себя, обучаемся управлять собой, постепенно раскрывая в себе высшие формы сознания.

Тренировка по восстановительному плаванию – это настройка согласованной работы ума и тела – когда вы плывете, осознавая вдох и выдох, растяжение позвоночника, движения рук и ног, не думая ни о чем другом.

Выздоровление и реабилитация в воде идет очень хорошо, потому что основным исцеляющим фактором является разгрузка нервной системы. Во время выполнения сложнокоординированных действий мозг не замечает других проблем и полностью вовлечен в выполнение заданий. Именно в этот момент нервная система делает глубокий выдох, более здоровой и сильной энергетикой.

**Запись на занятия холическим плаванием  
через термальный комплекс  
Тел.: 59 250**

# В гармонии с собой

## Техники медитации и релаксации для снятия стресса

Жить хочется легко и в радости. Но не смотря на наши стремления и желания, обстоятельства часто вносят свои коррективы. Суета, нескончаемые задачи и обязательства. От излишнего напряжения уровень энергии резко падает, а ресурсы психики истощаются. В этой статье расскажем о простых и действенных техниках медитации и релаксации, которые помогут найти гармонию и восстановить контакт с собой.

### Дыши

Одной из самых эффективных техник медитации является техника с концентрацией на дыхании. Она помогает успокоить ум и восстанавливает энергию. Сядьте в удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на вдохах и выдохах. Дышите медленно и глубоко, чувствуя, как воздух проходит через ноздри, осознавая процесс дыхания каждую секунду. Если мысли начинают уводить в сторону, просто представьте, что это облака, которые проходят мимо, и вернитесь к наблюдению за дыханием.

### Йога

Регулярные практики йоги помогут восстановить энергию, стать более сильным и гибким не только на коврике, но и в жизни. Йога поможет снять накопившееся напряжение, повышает гибкость и улучшает кровообращение. Занимайтесь самостоятельно дома или посещайте групповые занятия 2-3 раза в неделю. Выполняйте простые скрутки, вытяжения и обязательно сопровождайте движение дыханием.

Фитнес-инструкторы отеля ежедневно проводят различные занятия. Ознакомьтесь с расписанием активностей можно в термальном комплексе.

### Расслабься

Другая полезная техника – прогрессивная мышечная релаксация. Она позволяет снять напряжение и усталость с мышц и ума, восстановить потраченную энергию. Выполнять эту технику можно лёжа или сидя. Смысл практики – поочередно напрягать и расслаблять каждую мышцу тела, начиная с ног.

### Под светом луны

Сон – важная часть программы по восстановлению энергии и сил. Старайтесь соблюдать режим сна и отдыха. Создайте уютную обстановку в комнате и за пару часов до сна, отключите все источники холодного света, отключите гаджеты или переведите их в ночной режим. Медитация, простые дыхательные упражнения и релаксационные техники помогут вам расслабиться и глубоко уснуть.

Сон должен быть не только достаточным по продолжительности, но и качественным. В Rosa Springs работает целая лаборатория сна. Если утром вы чувствуете себя уставшим, если часто просыпаетесь по ночам, страдаете бессонницей или испытываете еще какие-то проблемы со сном, обратитесь к терапевту Клиники превентивной медицины и он подскажет, какие обследования необходимо пройти.

### Я – то, что я ем

Правильное сбалансированное питание, подходящее именно вашему организму, – залог хорошего восстановления. Ешьте больше фруктов, овощей, белковые продукты и полезные жиры. Подобрать подходящие конкретно вашему организму продукты помогут тестирование на пищевую непереносимость ImmunoHealth и ДНК-тестирование. А еще употребляйте меньше кофеина, это пойдет на пользу как общему самочувствию, так и ночному сну.

### Поток души

Хочется отметить еще одну не очевидную, но очень важную технику восстановления – занимайтесь любимыми делами. Да, у каждого из нас есть обязательства, которые непременно нужно выполнить. Но о себе нужно помнить в первую очередь. Не забывайте об активном отдыхе и своих хобби. Занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, учитесь шить или рисовать, читайте книги. Всё, что помогает вам расслабиться и получить удовольствие, пойдет вам на пользу.



Соблюдение этих техник медитации и релаксации поможет вам восстановить энергию и достичь гармонии в вашей жизни. Найдите время для себя, практикуйте регулярно и наслаждайтесь результатами, чувствуя себя свежими, бодрыми и готовыми к новым вызовам.

# BEAUTY BALANCE



# С ЗАБОТОЙ О МОЛОДОСТИ

Самые быстрые и эффективные процедуры для красоты

Преобразиться за считанные минуты! Премиальная косметика, современные достижения аппаратной косметологии в руках лучших специалистов Клиники превентивной медицины позволяют даже за одну процедуру улучшить состояние вашей кожи, самочувствие и поднять настроение. Мы подготовили подборку эффективных и приятных процедур, которые наполнят вас красотой и молодостью.

## БАНДАЖНЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ И ПРЕССОТЕРПИЯ

Название «бандажное обертывание» говорит само за себя. Процедура предполагает использование специальных эластичных бинтов с разными пропитками, каждый из которых имеет свой эффект (детокс и тонус, коррекция фигуры, повышение эластичности кожи, восстановление её тонуса и пр.).

Результат заметен уже после первой процедуры и это при том, что он длится меньше часа. Благодаря большому количеству видов обертывания вы можете выбрать подходящий именно вам и воздействовать на проблему целенаправленно.



## ДОСПЕХИ ЗДОРОВЬЯ С PLATHLONE

Восстановить красоту и вернуть молодость коже помогут плацентарные уходы Plathlone. Это симбиоз высоких технологий и природных ингредиентов, обеспечивающий гарантированный результат в коррекции различных патологических состояний кожи.

Эффект от применения плацентарной косметики становится заметен после первой процедуры. Направление действия зависит от выбранной программы. Это могут быть укрепляющий, тонизирующий, корректирующий, увлажняющий уходы. Plathlone – универсальное средство для решения любых проблем с кожей.

Общим эффектом для всех видов уходов является омоложение, которое происходит за счёт «витаминного коктейля» из аминокислот, белков и микроэлементов, содержащихся в составе плаценты.



## УХОДЫ В СПА-КАПСУЛЕ И ДУШ ВИШИ

Необыкновенно приятная и эффективная оздоровительная процедура. Основа ухода – обёртывание из цельных листов ламинарии со дна Белого моря в сочетании с расслабляющими функциями SPA-капсулы: прогрев, вибромассаж, душ Виши, хромотерапия (лечение светом).

В уходе используются средства итальянской марки Fabbrimarine – единственного бренда в мире, построенного на принципах морской биомиметики, то есть на полном воспроизведении природных процессов.

Процедура положительно воздействует не только на кожу. За счёт осмотического действия ламинарии регулируют обменные процессы всего организма. Результат – снижение психоэмоционального и мышечного напряжения, детоксикация, омоложение и регенерация кожи.

## ГОЛЛИВУДСКИЕ ПИЛИНГИ ОТ COSMEDIX

Метаболические пилинги от COSMEDIX содержат вещества активного биологического действия, которые при нанесении на кожу проникают через эпидермальный барьер и активизируют механизмы, регулирующие энергетический клеточный метаболизм.

Гранатовый поможет омолодить кожу и пробудить ее внутренние ресурсы. Средство используется для легкого антиоксидантного пилинга с выраженным лифтинг-эффектом. Пилинг мгновенно улучшает цвет лица за счет коктейля мощнейших антиоксидантов: экстракта зелёного чая, масла косточек граната, ресвератрола из красного вина, астаксантина каратиноида из зелёных водорослей.

«Чистая кожа» – это отшелушивающий и осветляющий пилинг с бакучиолом, который улучшает внешний вид кожи, очищая забитые поры от загрязнений, обновляя кожу и выравнивая тон. Этот пилинг устраняет застойные явления, делая цвет лица естественным и сбалансированным, уменьшает покраснения, очищает жирную и проблемную, склонную к покраснениям кожу.

Рекомендуется для нормальной и комбинированной, жирной и проблемной кожи.

Пилинг «Бенефит» – ещё одно нежное и универсальное средство, которое восстанавливает, омолаживает и защищает кожу за счет фруктовых ферментов и витаминов А и С. Пилинг способствует укреплению иммунитета кожи, стимулирует выработку коллагена, разглаживает морщины, очищает закупоренные сальные железы, оказывает антимикробное, антисептическое и противовоспалительное действие.

Подходит для всех типов кожи.



Клиника превентивной медицины, 3 этаж  
59 230



## РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ



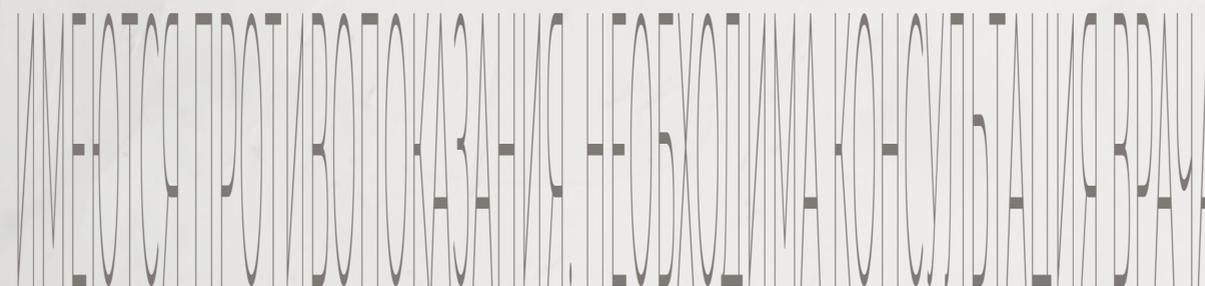
Персональные витаминно-минеральные лекарственные препараты для вашего долголетия

- Комплексы витаминов и минералов, подобранные с учётом индивидуальных особенностей организма по результатам исследований
- Персональные терапевтические дозировки

- Активные фармацевтические субстанции (АФС) высокой степени активности и чистоты
- Понятная и эффективная схема приёма

Персональные витаминно-минеральные препараты назначаются на основании результатов исследований, полученных при прохождении комплексного Check Up в Клинике превентивной медицины

Производственные аптеки работают согласно требованиям Государственной Фармакопеи РФ, приказу Минздрава РФ N 751Н от 26.10.2015, а также Федеральному закону РФ N 61-ФЗ от 12.04.2010.



# ТОП-10 СРЕДСТВ ДЛЯ КРАСОТЫ ТЕЛА И ВОЛОС



Специалисты Клиники превентивной медицины с трепетом относятся к выбору косметических брендов. Каждый сезон они выбирают всё более эффективные и впечатляющие продукты, которые заботятся о красоте тела и волос, молниеносно омолаживают и увлажняют.

## №1

### ЛЕГКИЙ УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ-ФЛЮИД HELEO4™, 30 МЛ

Легкий увлажняющий крем-флюид предназначен для стимулирования процессов естественной регенерации, нативного омоложения тканей и восстановления собственного ресурса кожи. Благодаря способности активного вещества Сферометаллохлорина™ накапливаться в поврежденных клетках эпидермиса и дермы, а также в клетках бактерий и вирусов, под воздействием дневного света запускаются фотохимические реакции, которые способствуют естественной самоликвидации старых и поврежденных клеток, не подвергая разрушению здоровые клетки.



## №2

### Набор Rehydra Travel kit, VAGHEGGI

Уникальный набор для тех, кто хочет попробовать замечательные продукты серии Rehydra от Vagheggi. Небольшой и практичный набор идеально подходит для путешествий, ведь любимые кремы можно иметь под рукой, где бы вы не находились. Средства подходят для всех типов кожи.

В набор включены:

- Увлажняющее очищающее молочко для лица, 50 мл
- Лосьон для лица, 50 мл
- Дневной крем, 15 мл



## N°3

ОРГАНИЧЕСКИЙ  
КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ  
ВОЛОС для чувствительной  
КОЖИ ГОЛОВЫ  
от Featheraqua, 280 мл

Базовая линия ухода за волосами Featheraqua создана на основе аминокислот и растительных экстрактов. В состав включены кора шелковицы, свертца японская, водоросли Betarhycus Gelatinum и ферментированный экстракт цветка гибискуса.

Кондиционер на основе растительных экстрактов интенсивно увлажняет и защищает волосы от потери влаги, восстанавливает структуру, возвращая им эластичность и блеск.



## N°4

Ночная маска  
от VAGHEGGI, 125 мл

Маска последнего поколения, которая наносится на лицо, шею и декольте после очищения кожи. Маска не требует смывания. Препарат оживляет уставшую, тусклую кожу в течение сна, и утром она выглядит сияющей и восстановленной. Даже если нанести маску на 5 минут, она мгновенно освежит кожу благодаря уникальным качествам экстракта водоросли ламинарии гипербореа.



## N°5

Ароматная вода для  
увлажнения SEA BLEND  
от VAGHEGGI, 100 мл

Свежий ветер, напоминающий о запахе моря! Морской бриз с ольфакторными нотами семейства цитрусовых в аккорде фиалки и белого дерева. Позвольте себе очароваться сладким летним ароматом, который подарит ощущение легкости и перенесет в сказочное путешествие! Нанесите спрей на шею и запястья для деликатного парфюмирования кожи или на все тело, чтобы насладиться его увлажняющими свойствами.

Низкомолекулярная гиалуроновая кислота, входящая в состав, способствует глубокому увлажнению, уменьшает потерю воды, повышает эластичность, укрепляет барьерные функции кожи.



## N°6

Восстанавливающий  
шампунь для ломких и  
повреждённых волос  
TOGETHAIR Repair, 250 мл

Восстанавливающий шампунь создан на основе лимона, пажитника и дыни с питательными и восстанавливающими активными веществами. В сочетании с экстрактом липы они образуют на коже пленку, защищая ее от агрессивного воздействия окружающей среды.

В состав шампуня включены пажитник, лимон и дыня, которые питают и восстанавливают структуру волосных волокон. Экстракт липы, будучи природным источником полисахаридов, восстанавливает и защищает волосную кутикулу.

TOGETHAIR – профессиональная фитокосметика для волос. Шампуни Togethair не содержат SLES, SLS и другие сульфатные ПАВ, парабены. Шампунь на 98 % состоит из ингредиентов растительного происхождения.





## N°7

Питательное и глубоко очищающее масло для умывания с экстрактом нима Purity Solution от COSMEDIX, 100 мл

С помощью богатой нутриентами комбинации масел Purity Solution мягко очищает кожу и снимает макияж, при этом увлажняя кожу и придавая ей здоровое сияние. Гидрофильное масло достаточно нежное для того, чтобы использовать его для очищения кожи век и губ. Мультифункциональное очищающее масло питает кожу, сохраняет в ней влагу, насыщает витаминами и придает сияние. Всё это делает средство идеальным решением для ежедневного очищения кожи без потери драгоценной естественной влаги.



## N°8

Сыворотка красоты Plathlone, 30 мл

Сыворотка восстанавливает защитные функции кожи и ресурсы местного иммунитета. Повышает регенерирующие и антиоксидантные свойства кожи. Уменьшает выраженность и глубину морщин за счет стимуляции выработки коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты. Снижает реактивность, воспаление, уменьшает пигментацию. Улучшает цвет, тон и рельеф кожи. Сыворотка подходит для всех типов кожи. Рекомендуется для профилактики и коррекции возрастных изменений, при снижении тонуса и появлении морщин. Особенно эффективна при повышенной чувствительности кожи, склонности к воспалению, при акне.

## N°9

Увлажняющий крем для контура глаз Rehydra от VAGHEGGI, 15 мл

Увлажняющий крем для контура глаз сделает ваши глаза яркими и отдохнувшими. Крем легко наносится и быстро действует благодаря своей освежающей гелевой текстуре.

Увлажняющий крем для глаз расслабляет и придает сияние тяжелой и уставшей коже в области вокруг глаз благодаря инновационному составу, который содержит масло жожоба и масло ши, гиалуроновую кислоту.



## N°10

Масло авокадо Ligne ST BARTH, 125 мл

Драгоценное натуральное масло авокадо набрасывает на кожу и волосы роскошную золотистую бьюти-вуаль с бархатистым мерцанием. При нанесении до и после использования шампуня масло восстанавливает блеск волос, разглаживает и облегчает расчёсывание.

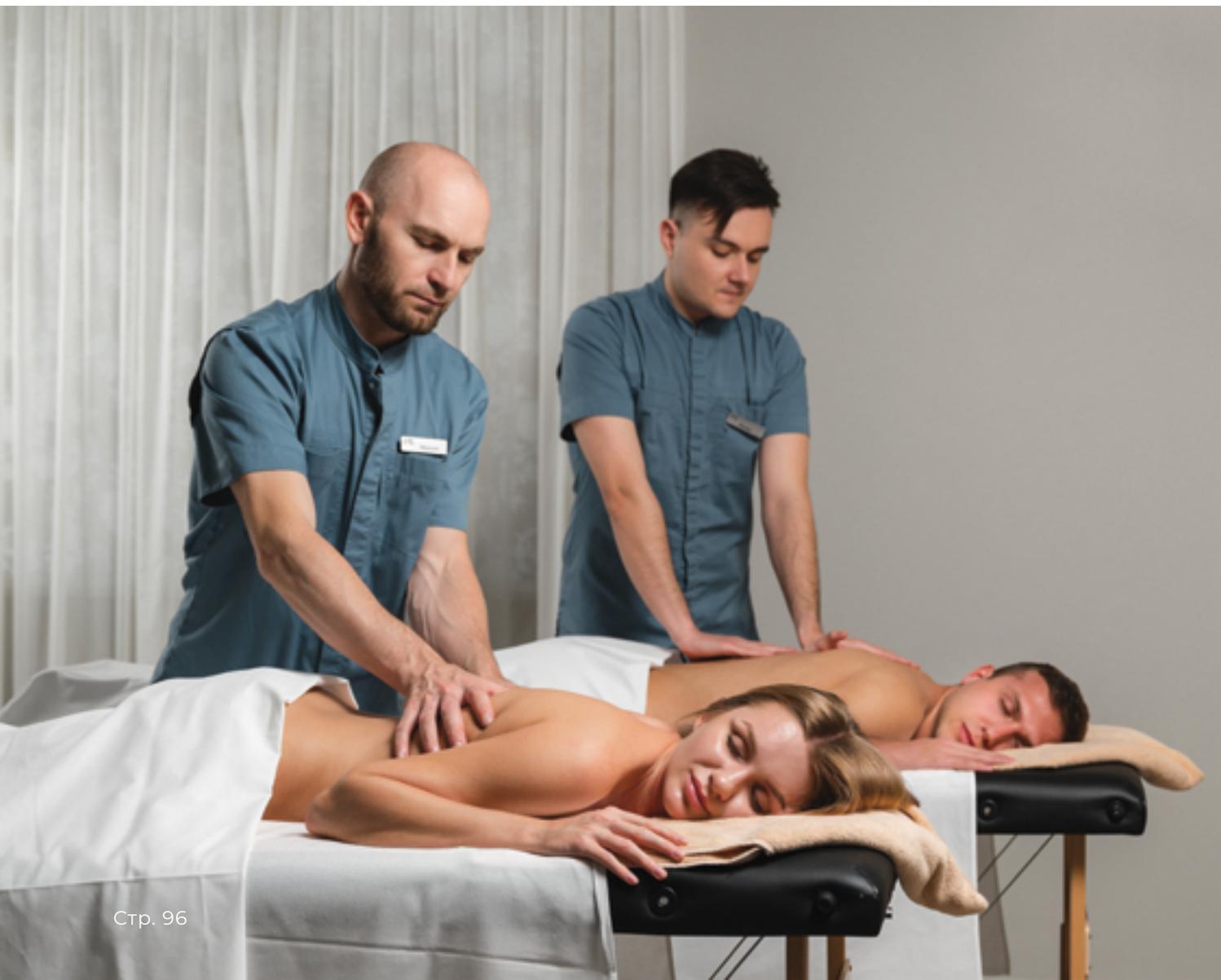
Масло прекрасно распределяется, быстро впитывается, обеспечивает надёжную защиту и дарит комфорт. Этот универсальный эликсир красоты с нежнейшим экзотическим ароматом тропического цветка тиаре творит настоящие чудеса, когда дело касается зрелой кожи.

Масло богато стеаринами, которые известны своим свойством уменьшать возрастную пигментацию. Кроме того, оно ускоряет заживление кожи при солнечных ожогах и иных поверхностных повреждениях. Содержащиеся в масле растительные стеариновые кислоты делают кожу мягкой, гладкой и стимулируют способность эпидермиса удерживать влагу.



# SPA НА ДВОИХ: ПАРНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Романтическим может быть не только путешествие или традиционный ужин при свечах. Только подумайте, как приятно насладиться прекрасным обществом друг друга в атмосфере SPA! Парные процедуры – это возможность разделить удовольствие вместе с любимым человеком. Расслабляющая атмосфера, натуральные ароматы и приглушенный свет ждут вас в Клинике превентивной медицины.



Список процедур, которые можно сделать в паре, многогранен. Но особой популярностью пользуются массажи и обертывания. Снимают напряжение с мышц, но и способствует высвобождению в организме гормонов, таких как окситоцин.

## МАССАЖ

Сеанс массажа, который вы посетите вместе с близким человеком, поможет снять напряжение, избавиться от усталости и восстановить силы. Но главное – массаж для двоих даст возможность настроиться на одну волну, и при этом неважно, в молчании вы проведете время или в неторопливой беседе. Отдых становится во много раз комфортнее, если вы можете разделить эмоции с близким человеком. И вдвойне приятнее от того, что это время вы уделяете не только общению друг с другом, но и заботе о своем здоровье.

Посещение SPA вдвоем – это отличный способ хорошо отдохнуть и укрепить отношения. Это не только сделает каждого из вас здоровее и счастливее, но и подарит огромное количество ярких, запоминающихся ощущений, благодаря которым вы надолго забудете о насущных проблемах и беспокойствах и полностью погрузитесь в мир наслаждения.

## ОБЕРТЫВАНИЯ

Это не просто тактильно приятная процедура, но и способ улучшить самочувствие, а коже вернуть молодость и красоту. Эффект будет отличаться в зависимости от выбранного вида обертывания. Это может быть детоксикация, повышение упругости кожи и её увлажнение, снятие отеков, релаксация, повышение общего тонуса тела, улучшение цвета кожи и прочее.

# ВИСКИ-ПЕЛЕНАНИЕ

Новинка Клиники превентивной медицины, которая позволит сделать фигуру лучше, иммунитет крепче, кожу здоровее. Виски-пеленание – это методика ухода за телом на косметике, разработанной австрийской лабораторией STYX.

Процедура представляет собой влажное обертывание с использованием гелей и лосьонов на основе натуральных компонентов. В составе препаратов важную роль играют различные эфирные масла, которые по своей природе являются веществами с высокой биологической активностью. Они создают ощущение лёгкой эйфории, которой процедура и обязана прижившимся названием. Алкоголь в процессе виски-пеленания не используется.



## Эффект:

- активизация микроциркуляции крови;
- стимуляция обменных процессов и регенерации;
- уменьшение объема жировой ткани, сжигание жира;
- лифтинг, очищение, повышение тонуса кожи, устранение растяжек;
- лимфодренаж, детоксикация;
- снятие отеков, стимуляция диуреза, очищение печеночных протоков;
- антиоксидантная терапия;
- укрепление иммунитета, профилактика простудных заболеваний;
- нейтрализация стресса, стимуляция выработки гормонов, устраняющих депрессию;
- укрепление сосудов, лечение варикозного расширения вен.

## Как проходит процедура

Сначала на кожу наносятся гели, подобранные в соответствии с задачей, которую необходимо решить именно в вашем случае. Затем производится пеленание бандажными бинтами, пропитанными специальным лосьоном (липолитическим или тонизирующим).

Обертывание приводит к повышению температуры на поверхности тела на 1–2 градуса. Организм реагирует на это путём усиленного сжигания жира и повышения эффективности обмена веществ на 35–50 %. При этом биоактивные компоненты лосьонов вызывают возбуждение клеточных мембранных комплексов, обеспечивая интенсивный вывод продуктов обмена и токсинов.

Сначала по телу растекается тепло, а потом наступает состояние глубокого расслабления. Через 45–60 минут бинты, впитавшие в себя выведенную из организма жидкость и токсины, снимаются.

В завершение процедуры на тело наносится лечебный крем.

После процедуры рекомендуется 2 часа ничего не есть, но пить много воды. Душ принимать не требуется, подождите 6–8 часов.

## Преимущества виски-пеленания

Методика позволяет добиваться зримых и существенных результатов. Таких как:

- уменьшение объемов тела (примерно 0,5–1 см за процедуру);
- снижение веса;
- устранение целлюлита;
- удаление шлаков, очищение организма;
- укрепление структуры соединительной ткани (кожа становится заметно более гладкой).

Метод подходит всем и не имеет возрастных ограничений. Процедура не только омолаживает кожу, помогает справиться с лишним весом и избавиться от эффекта «апельсиновой корки» на коже, но и оказывает благотворное и лечебное действие на весь организм (активизирует лимфу, способствует выведению токсинов и поднимает настроение).

## Противопоказания

Прибегать к виски-пеленанию не следует:

- после недавно перенесённой операции;
- в период обострений хронических заболеваний;
- при проблемах с почками;
- во время беременности и кормления грудью;
- при тромбозе;
- при повышенном артериальном давлении;
- после загара;
- во время менструации.

# ANIMATION TEAM



# Территория счастья

В 2022 году отель Rosa Springs стал победителем премии Russian Hospitality Awards и стал официально «Лучшим семейным отелем» страны! Мы бесконечно гордимся этим достижением, но останавливаться на этом не собираемся. Каждый сезон и даже каждый день мы стараемся придумать что-то интересное для наших юных гостей и сделать отдых максимально комфортным и увлекательным. И в этой статье расскажем, как нам это удается.

## Пространство для детей

Всё начинается с порога! Чтобы юные гости чувствовали себя в своей тарелке, возле стойки ресепшн мы установили специальные ступеньки, которые позволяют принять участие в заселении и быть полноценным собеседником. В номера по запросу предоставляются детские кроватки, горшки и пр., в ресторане «Эдельвейс» есть отдельная зона. Там есть большие столы, детские стульчики и мультики на случай, если захочется взять паузу между блюдами.



## Крепкое здоровье

Сильный иммунитет – основа счастливой и интересной жизни. Особенно в юном возрасте, когда иммунитет ещё только формируется. В Клинике превентивной медицины разработали специальную программу для детей, которая включает в себя лечебные, диагностические и оздоровительные процедуры. Программа оздоровления составляется таким образом, чтобы можно было сочетать процедуры с отдыхом в отеле, развлечениями и поездками по региону.



## Игровой вигвам

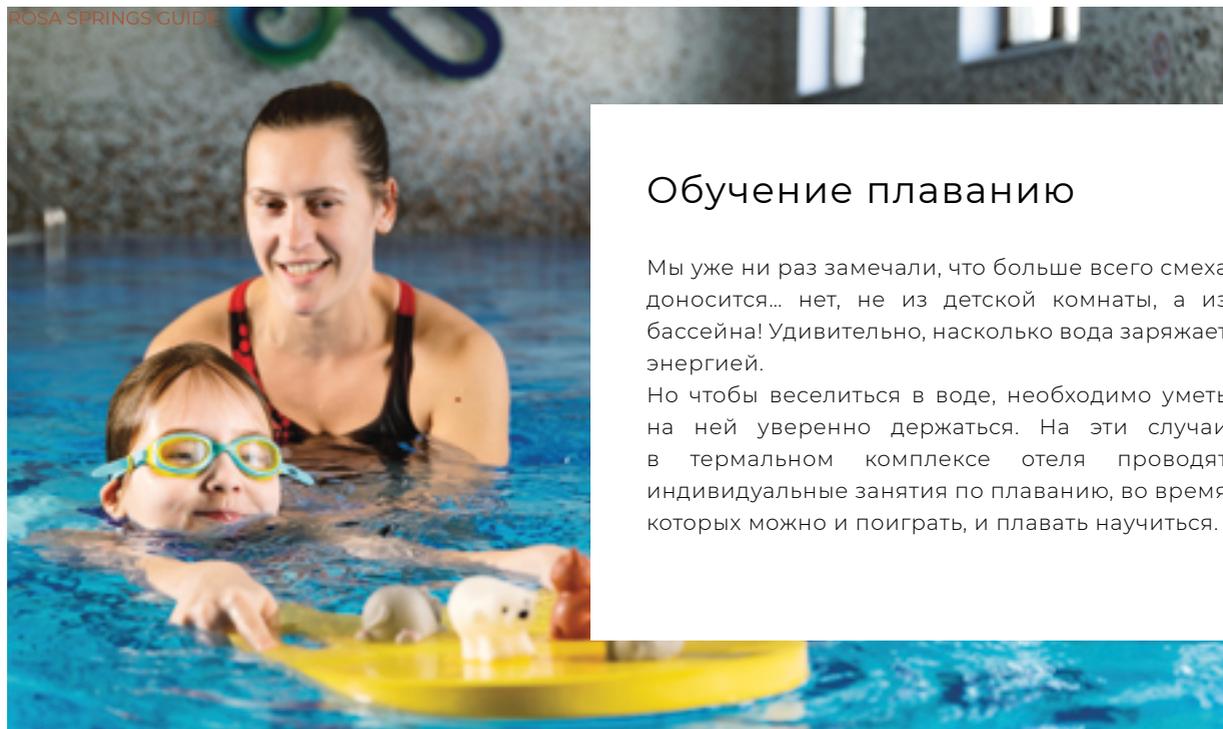
У маленьких гостей появилось еще одно пространство для игр – игровые вигвамы. Атмосферная площадка для игры в номере становится домом в доме, где малыши любят создавать уют. Ведь на время отпуска это их личное пространство!

Игровые вигвамы предоставляются по запросу в номера категорий джуниор, дюкс, сьют.

## Кулинарные мастер-классы

В ресторане «Эдельвейс» еженедельно проводятся мастер-классы. Юные гости с огромным воодушевлением раскатывают тесто, выкладывают начинку и пекут пиццу. С не меньшим энтузиазмом малыши раскрашивают имбирные пряники. Кулинария – очень творческое занятие и во время мастер-классов это проявляется особенно ярко!





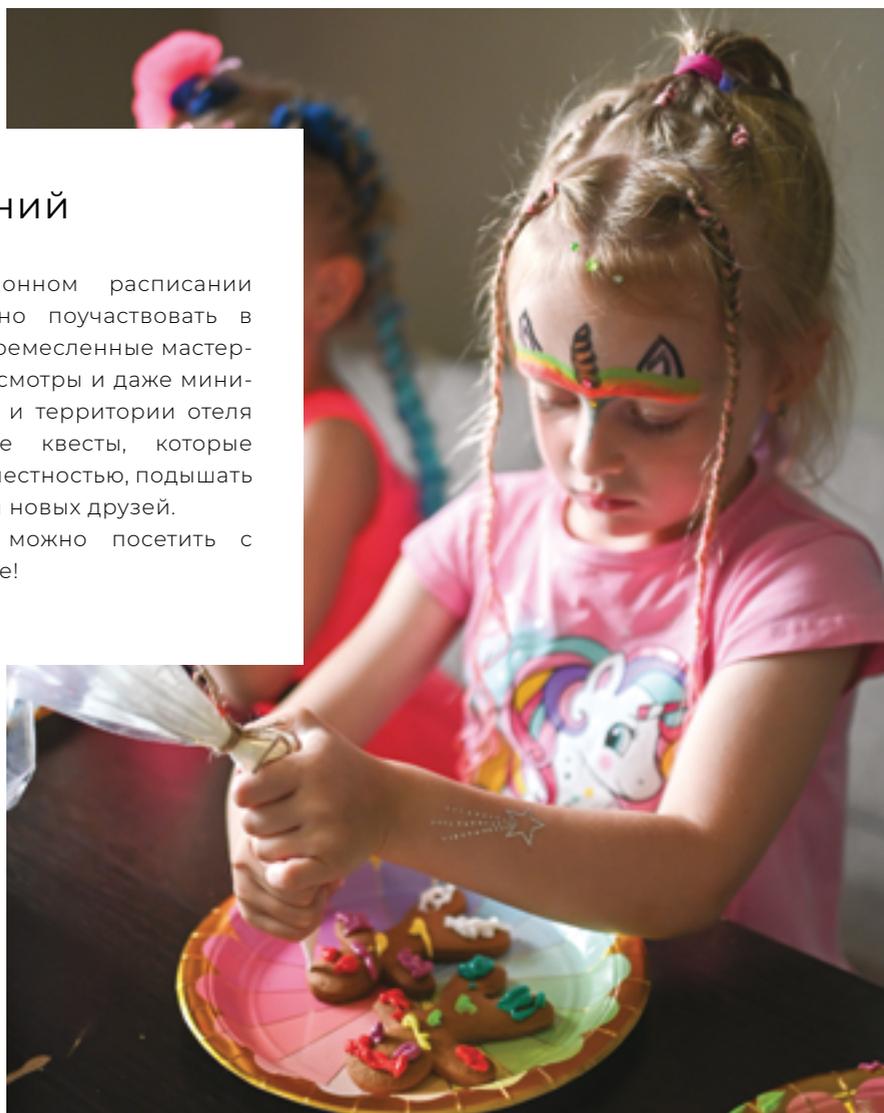
## Обучение плаванию

Мы уже ни раз замечали, что больше всего смеха доносится... нет, не из детской комнаты, а из бассейна! Удивительно, насколько вода заряжает энергией.

Но чтобы веселиться в воде, необходимо уметь на ней уверенно держаться. На эти случаи в термальном комплексе отеля проводят индивидуальные занятия по плаванию, во время которых можно и поиграть, и плавать научиться.

## Море развлечений

В ежедневном анимационном расписании множество занятий. Можно поучаствовать в веселой зарядке, посетить ремесленные мастер-классы, семейные кинопросмотры и даже мини-дискотеку. Летом на улице и территории отеля проводятся увлекательные квесты, которые позволят познакомиться с местностью, подышать свежим воздухом и обрести новых друзей. Некоторые мероприятия можно посетить с родителями. Вместе веселее!



## Обед с аниматором

Несколько раз в неделю в ресторане «Эдельвейс» проходит обед с аниматором на разные тематики: «Алиса в стране чудес», пиратские вечеринки и прочие. Не будем раскрывать все секреты. На протяжении 30 минут аниматор не просто обедает с детьми, но проводит увлекательные конкурсы и викторины. Такой подход делает времяпрепровождение за столом более интересным и исключает использование гаджетов, тем самым помогая детям возвращаться из виртуального мира в реальный. Если обед не включен в ваше проживание, вы можете приобрести обед с аниматором по стоимости обычного рациона.

Все занятия для детей проходят в игровой форме, чтобы заложить правильную привычку и сформировать положительные впечатления.

Режим работы детской комнаты  
ежедневно с 8:00 до 20:00  
Технические перерывы: 13:00–14:00 и 18:00–19:00

Дети до 4 лет посещают комнату  
вместе с родителями

Детская комната находится на 1 этаже  
рядом с блоком А

# КОТИК-БЕГЕМОТИК

## Квест по отелю

Развлечения, которые приносят не только яркие впечатления и делают отдых в Rosa Springs более увлекательным, но и подарки! Специально для гостей отеля мы создали увлекательный квест, который включает в себя несколько заданий, выполнив которые вы получаете игрушку Котика-Бегемотика в подарок! В этой статье мы расскажем, как быстрее выполнить все задания и собрать наклейки.



1. Сразу после заезда в отель подпишитесь на наш телеграм-канал @rosaspringshotel, это будет полезно в том числе и для того, чтобы оставаться в курсе новостей и первыми узнавать информацию про мастер-классы и активности, доступные гостям.
2. Выходя на прогулку, остановитесь у ресепшн или у входа в отель и сделайте здесь фотографии, поскольку именно здесь расположены логотипы Rosa Springs. Разместите снимок в любых социальных сетях под хэштегом #счастьебытьздесь.
3. После того, как фото будет опубликовано, можете сразу открыть браузер и написать отзыв об отеле на сайтах Яндекс или Tripadvisor. Наш менеджер по работе с гостями обязательно оценит это новой наклейкой.



4. На третьем этаже отеля расположены фито - бар и бювет. Выпейте здесь немного минеральной воды, а затем отведайте вкусный десерт или коктейль. Пока вы будете баловать свои вкусовые рецепторы, мы отметим в вашем бланке сразу два выполненных задания.
5. В ваших бланках есть задания посетить различные мероприятия (кулинарный мастер-класс, лекции от врачей Клиники, посещение спортивных активностей и экскурсий). С расписанием мероприятий вы можете ознакомиться не только в общественных зонах отеля, но и посмотреть в телеграм-канале, на который, мы надеемся, вы уже подписались, прочитав первый пункт из этого списка.
6. И конечно, мы не можем обойти стороной нашу жемчужину – Клинику превентивной медицины. Посетите процедуры на сумму от 3000 руб. в нашем медицинском центре и получите очередную наклейку.

Когда все 10 наклеек будут собраны, заполните свой бланк (укажите Ф.И.О. номер комнаты и даты проживания), а затем обменяйте заполненный квест на игрушку «Кот Rosa Springs» у анимационной команды отеля.

Не переживайте, если вы не успели пройти квест в эту поездку! Вы можете сохранить бланк и продолжить прохождение квеста во время ваших следующих визитов в Rosa Springs.



## Чем заняться взрослым?

Взрослые могут раскрыть творческие способности, приобщиться к спорту, провести время в компании новых людей за совместным занятием, получить заряд бодрости и хорошего настроения благодаря выплеску эндорфинов.

Утром мы часто совершаем совместные оздоровительные прогулки, наслаждаемся завораживающими горными и лесными пейзажами, восстанавливаем силы, работаем с дыханием, повышаем уровень кислорода в крови и прокачиваем сердечно-сосудистую систему. Или занимаемся в зале легкими физическими упражнениями и практиками, проводим мастер-классы о здоровье, молодости и красоте. Ближе к вечеру можно немного размяться, к примеру, на стрейчинге или йоге.

Приглашаем также на творческие мастер-классы, где вы сможете сделать что-то своими руками под руководством опытного преподавателя. К примеру, нарисовать пейзаж, создать ароматическую свечу или саше. Творчество помогает найти гармонию и радость внутри каждого из нас.

Конечно же, вас еженедельно ждут самые вкусные кулинарные мастер-классы. Вместе с профессиональным поваром вы сможете приготовить пиццу или, скажем, испечь имбирные пряники.

Не хочется готовить на мастер-классе? Приходите на наш фирменный обед «Кавказская семейная трапеза» отведайте блюда национальной кухни.

Для самых любознательных мы проводим экскурсии. Одна из самых любимых – «Медовый рай», где вы узнаете, как сохранить здоровье и молодость с помощью меда. Попробуете местный мед и получите заряд энергии.

## Взрослая и детская анимация в отеле

Обилие смеха, интересные занятия и незабываемые впечатления от отдыха. С утра до вечера в отеле проводятся различные активности для взрослых и детей. Мастер-классы, практикумы, тренинги, лекции от врачей Клиники, аромадиагностика и многое другое. Выбирая для себя каждый день что-то новое вы сможете отдохнуть максимально интересно, весело и активно.

### Зачем нужен разнообразный досуг?

Взрослая и детская анимация – важная часть нашей философии гостеприимства. Мы верим, что только в совместном творчестве, общении и веселье каждый посетитель, будь то взрослый или ребенок, может по-настоящему отдохнуть и почувствовать себя частью большой и дружной семьи, созданной для него на время пребывания в нашем отеле.

Отдых – это смена деятельности. К такому выводу в свое время пришел китайский философ Лао Цзы, академик Иван Петрович Павлов, ученый Иван Михайлович Сеченов и государственный деятель Владимир Ильич Ленин. В том числе это и смена видов досуга. Такой подход оказывает положительное влияние на физическое и эмоциональное благополучие человека.

У нас насыщенная сбалансированная программа и для детей, и для взрослых, составленная с учетом самых разных интересов гостей и направленная на два главных аспекта – развитие и тела, и души. Можно заняться чем-то привычным, а можно попробовать что-то новое, примерить на себя совершенно другое амплуа.



## Чем заняться детям?

Мы предлагаем многочисленные мероприятия для маленьких гостей, которые помогают малышам развиваться и радоваться жизни. Собираясь вместе, дети могут общаться, играть, учиться и находить новых друзей. Опытные и заботливые аниматоры всегда стараются создать яркую и веселую атмосферу, чтобы мальчишки и девчонки не только получали новые знания, но и веселились.

У нас скучать некогда! Каждый сможет открыть для себя новые увлечения и таланты, о которых раньше даже не задумывались. Следите за расписанием на сайте, выбирайте активности и проводите свой отпуск максимально разнообразно и активно.

**Мастер-классы по рисованию.** Разукрашиваем ярко асфальт, морские камни и не только. Рисуем в разных техниках и разными инструментами.

**Творческие мастер-классы.** К примеру, на мастер-классе «Пусть всегда будет солнце» дети своими руками делают элемент для домашнего декора из флористической проволоки и фетра.

**Кулинарные мастер-классы.** С опытным поваром дети готовят пиццу, расписывают пряники и даже делают украшения из сушек.

**Детские вечеринки.** Например, можно потанцевать под зажигательную музыку, окунуться в пену на дискотеке, сделать аквагрим, узнать самое интересное в викторине или квизе и многое другое.

**Спортивные игры.** Здесь есть всё, от уличных шахмат до многочасовых теннисных турниров.



# МАГАЗИН ИГРУШЕК

RS

ROSA SPRINGS

РЕЖИМ РАБОТЫ  
С 9:00 ДО 19:00

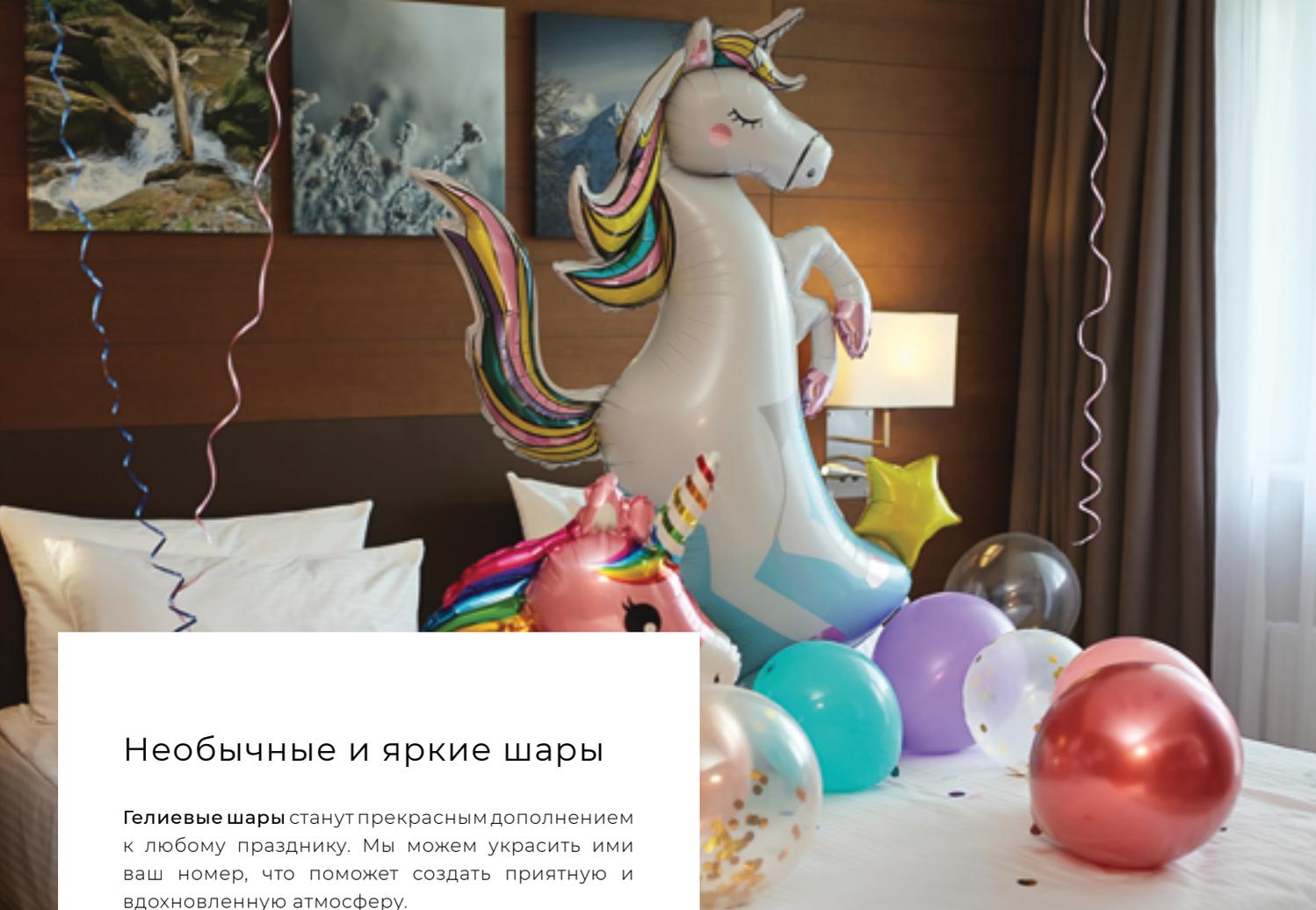
Чтобы приобрести игрушки,  
отсканируйте QR код.

Забрать заказ можно  
у аниматора детской  
комнаты.



# ПРАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ

Если важное событие в жизни близкого человека совпало с отдыхом в отеле Rosa Springs, мы поможем вам устроить настоящий праздник! Декорирование воздушными шарами, игры и анимационные мероприятия, приятные сюрпризы и многое другое.



## Необычные и яркие шары

**Гелиевые шары** станут прекрасным дополнением к любому празднику. Мы можем украсить ими ваш номер, что поможет создать приятную и вдохновенную атмосферу.

**Фольгированная цифра-шар** поможет сделать день рождения или годовщину наиболее памятными. Так вы и ваши близкие точно не забудете важный день.

**Шар-сюрприз.** Это большой латексный шар размером 1 метр, внутри которого может быть что угодно: маленькие шарики, конфетти, деньги, небольшие подарки-сюрпризы, а также сладости в виде конфет!

**Светящийся воздушный шар** станет отличным дополнением к подарку на любой праздник для детей и взрослых. Воздушный шар с подсветкой никого не оставит равнодушным из-за уникального внешнего вида и сделает ваш праздник еще ярче!

**Фольгированные шары.** Подарите близким праздник вместе с фольгированными шарами разных размеров. Это могут быть любимые мультипликационные персонажи, животные или сердечки.

## Мероприятия с привлечением аниматора

Продумаем оригинальную программу праздника для вашего ребенка, организуем мероприятие и подарим отличное настроение. Вы можете заказать классическое поздравление от аниматора или полноценный тематический День рождения.

Также для большой компании мы можем организовать тактические игры, такие как «Мафия», викторины «Где Логика?», «Угадай мелодию» и мн .др.

Заказать услуги вы можете по телефону: 59 777

# Зарабатывайте развлекаясь: система лояльности для гостей Rosa Springs

С 2023 года в Rosa Springs появилась своя валюта – спрингсы. Это своеобразная программа лояльности для гостей, участником которой становишься сразу после заселения в отель. Гости получают спрингсы при заезде и посещении различных мероприятий. В завершении отдыха собранные деньги можно потратить на приятные подарки себе и родным.

## Как заработать?

Заработать спрингсы можно посещая активности в отеле. Для взрослых это тренировки в фитнес-зоне, психологические мастер-классы, экскурсии. Для детей вариантов больше: танцы, аэрохоккей, творческие мастер-классы, школа юных художников и многое другое. Количество спрингсов, которое можно заработать, участвуя в мероприятиях, указано в ежедневном расписании активностей.

## Как потратить?

Вы можете потратить свои спрингсы на приобретение сувениров в магазине игрушек отеля. Брендированные брелоки, спортивные бутылки, головоломки, термос и многое другое. Каждый сезон мы обновляем ассортимент в магазине, чтобы каждый смог найти для себя что-то интересное и необычное.

Если собранных спрингсов для приобретения сувенирной продукции не хватает, вы сможете их копить и потратить в ваш следующий приезд.

# КАВКАЗСКАЯ Семейная трапеза в сопровождении шеф-повара

Насладитесь временем, проведенном в кругу близких людей

Холодные и горячие закуски  
Авторские салаты  
Суп на углях  
Горячие блюда  
Десерты

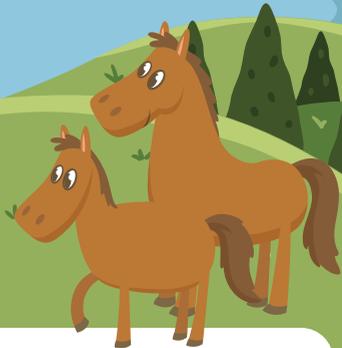
Время начала трапезы:  
обед с 12:30 до 13:00  
ужин с 18:00 до 20:00  
Продолжительность трапезы  
1,5-2 часа  
Ресторан «Эдельвейс»



Узнать подробную информацию и заказать услугу  
можно на стойке ресепшен, 3 этаж. т. 59 900



# Путешествие Капельки



Это было первое майское утро в новом году. Мир только-только начал открываться новому дню. Луна еще мелькала на небосводе, ветер мягко шекотал макушки деревьев. Затем проснулись дрозды, и пространство вокруг наполнилось их вдохновляющим пением.

Затем из-за гор появилось Солнце. Оно неспешно поднималось и пробуждало природу, согревая воздух, наполняя энергией каждое создание и каждую травинку на склонах хребта Аибга.

Своими нежными утренними лучами Солнце прикоснулось к горным вершинам, снег на которых замерцал еще ярче и сильнее. И вдруг теплый свет небесного светила коснулся снежинки на Роза Пик, почувствовав солнечное тепло, она начала просыпаться.

Сначала снежинка стала чуть мягче, затем ее крошечные кристаллы начали медленно таять, постепенно превращаясь в воду.

– Это весна! – в благоговейном трепете прошептала Капелька. – Вся природа просыпается после долгой спячки, и я тоже наконец-то проснулась. Эх, каким же прекрасным был этот снежный сон, но мне пора на встречу к новым приключениям! Но как же мне спуститься вниз?

На мгновение Капелька задумалась. Ведь она находилась на высоте почти 2,5 тысячи метров над уровнем моря, а ей так хотелось вниз, туда, где шумят волны и плещутся дельфины.

Услышав рассуждения Капельки, Солнце решило прийти на помощь:

– Я помогу тебе, Капелька! Тебе нужно немного подождать. Как только я поднимусь выше и достигну зенита, я согрею землю так сильно, что снег растает, и ты сможешь нырнуть в ручей, по которому отправишься в долгожданное путешествие.

Уже к полудню снег на вершинах растаял, и снежинки дружным потоком по горным ручьям и родникам устремились вниз. Вместе с ними отправилась и Капелька.

Преодолев первую половину пути, она услышала гармоничное мычание, в котором сразу распознала голос своей давней знакомой – коровы Агуры, которая гуляла по лугам и наслаждалась сочной травой.

– С весной, с теплом тебя, Агура! – крикнула Капелька. – Я плыву к морю через сказочные леса и журчащие ручьи, но совсем не знаю, в каком направлении двигаться.

Коровка дружелюбно промычала в знак приветствия и ответила:

– Ты на верном пути, Капелька, но будь внимательна там, где могучий поток разделяется на два ручья. Направо поплывешь – к морю попадешь, налево поплывешь – преграды встретишь, и путь твой станет длиннее и сложнее. Капелька поблагодарила подругу за совет и отправилась дальше.

В пути она любовалась голубым небом, играла с солнечными бликами в воде, наслаждалась ароматом горных трав и совсем не заметила, как пропустила поворот направо и уплыла в неизвестном направлении. Но поток ручья был таким сильным, что развернуться самостоятельно сил не хватало.

К своей удаче, маленькая путешественница заметила вдалеке двух коней, в которых она быстро узнала черногривого Фишта и малыша Ачишхо. Кони тоже заметили Капельку и быстро поскакали ей навстречу.

– Здравствуй, Капелька! Как неожиданно видеть тебя здесь. Куда путь держишь? – спросил Фишт.

– Я отправляюсь к морю, но, кажется, пропустила нужный поворот.

– Точно так! Этот ручей ведет к озеру. Но я знаю, как помочь тебе! – вступил в беседу Ачишхо.

В мгновение ока кони подтолкнули копытами несколько камней, перегородив путь ручью. Только они сделали это, как небольшая струйка воды сменила свое направление и уже через несколько минут впала в основной ручей и отправила Капельку к морю.

Дорога была столь увлекательной, что Капелька бесконечно смотрела по сторонам. Она наслаждалась каждым мгновением, любовалась живописными видами, вдыхала запах свежей травы и поблескивала под солнечными лучами.

Так она проплыла мимо Роза Плато, спустилась в Долину, а затем по реке Мзымте приплыла к морю.

– Как же я рада тебя видеть, море! – только и сказала Капелька и мгновенно нырнула в соленую воду на встречу стихии, дельфинам и своим друзьям, таким же мерцающим и живым капелькам, как она.



Наведите камеру на qr-код и сказка оживёт



# MICE



# ЯРКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ: организация мероприятий в отеле Rosa Springs

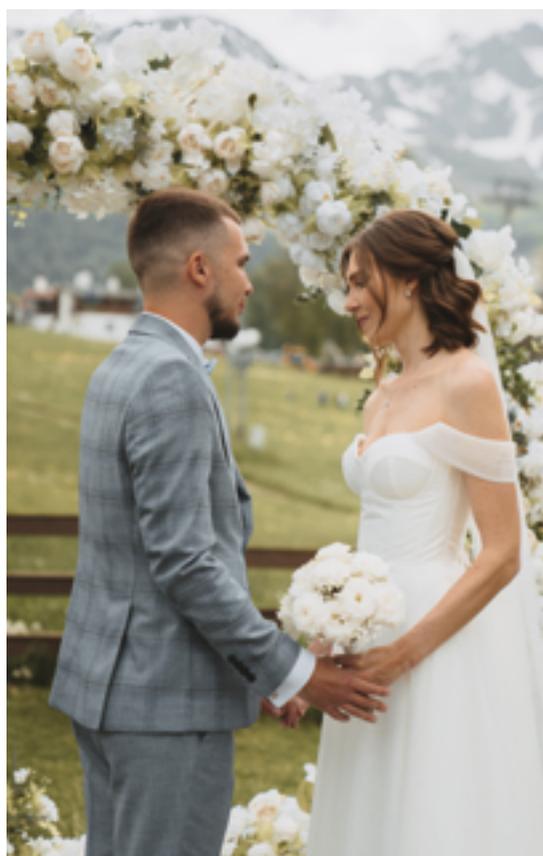
Свадьбы и девичники, командообразующие мероприятия, тренинги, конференции и многое другое. На протяжении многих лет в отеле Rosa Springs проводятся корпоративные мероприятия, отмечаются памятные даты и важные события. Для этого на территории отеля есть всё необходимое: комфортабельные номера, конференц-зал, ресторан, Клиника превентивной медицины, термальный комплекс и, конечно же, целая команда аниматоров, которая поможет сделать любое мероприятие ярким, интересным и запоминающимся.

## Организация и проведение свадеб

Сказать заветное "Да!" в окружении величественных гор Кавказского хребта очень символично. Провести церемонию бракосочетания можно на террасе под открытым небом. Такое бракосочетание точно запомнится на всю жизнь!

Команда Rosa Springs с удовольствием организует для вас свадьбу в формате «для двоих» или яркое торжество. Мы готовим любые праздники: тихие и уютные, шикарные и пышные, арт-пикники на лужайке и костюмированные свадьбы. Мы поможем реализовать любые ваши идеи.

Если вам некогда придумывать, мы предложим интересные варианты проведения торжества и превратим сценарий в жизнь. Мы продумаем всё до мелочей: стиль, декор, церемонию, праздничный стол, встречу гостей и трансфер.



## Тимбилдинг и корпоративные мероприятия

Отдых с коллегами в загородном отеле – прекрасная возможность расслабиться после рабочих дней и с пользой провести время. Rosa Springs – единственный отель в Горной Олимпийской деревне Сочи на высоте 1100 метров над уровнем моря, полностью оборудованный для проведения корпоративных мероприятий, тимбилдингов, семинаров.

Организовав корпоративное мероприятие в нашем отеле, вы сможете совместить деловую программу с отдыхом в горах и оздоровлением. Для корпоративных групп доступны специальные программы лечения и выгодные тарифы на проживание. Мы организуем корпоративный отдых под ключ по любой запрос.



## Девичники

Главная цель девичников – развлечения! Какими они будут, решать вам. Наша команда аниматоров поможет сделать праздник ярким и запоминающимся. Бани термального комплекса, процедуры дарящие красоту и здоровье, расслабляющие SPA-ритуалы. Всё это может стать частью уникальной программы вашего лучшего девичника, превратив его в праздник ухода за собой.

## Фитнес-тур

В нашем отеле работают фитнес-зона, термальный комплекс, Клиника превентивной медицины и команда анимации. Благодаря такому широкому комплексу услуг мы проводим на базе отеля фитнес-, бьюти- и SPA-туры, релакс-программы.

Кроме того, вы можете сами организовать свой тур на базе Rosa Springs. На территории отеля проводились тренировочные сборы World Class, многочисленные йога-туры, международный конгресс лыжных патрулей FIPS, мероприятия международного открытого фестиваля фитнеса MIOFF, корпоративные спортивные состязания для крупных компаний.

Чтобы провести мероприятие любого формата на базе отеля Rosa Springs, оставьте заявку по телефону 8 (800) 200-92-01.

Мы разработаем персональное предложение и подберём программу в соответствии с вашими пожеланиями.

## ПРАВИЛА ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ УСЛУГ В LIFE-BALANCE-ОТЕЛЕ ROSA SPRINGS

### 1. Общие положения

1.1. Общество с ограниченной ответственностью «Санаторий «Роза Хутор» настоящими Правилами регламентирует порядок предоставления гостиничных, санаторно-курортных, оздоровительных услуг, предоставления платных медицинских услуг в Life-Balance-отеле Rosa Springs (далее – Отель).

Настоящие Правила являются публичной офертой Отеля, то есть предложением заключить договор пользования услугами Отеля на условиях, предусмотренных Правилами и приложениями к ним.

Срок действия настоящей оферты не ограничен.

Если иное не предусмотрено настоящими Правилами, подписание Гостем регистрационной карты и/или получение Гостем услуг Отеля является полным согласием (акцептом оферты Отеля) Гостя с настоящими Правилами.

1.2. Отель оказывает услуги по месту нахождения Обособленного подразделения ООО «Санаторий «Роза Хутор» в г. Сочи по адресу: 354392, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Медовая, д. 4 (место исполнения договора).

1.3. Настоящие Правила разработаны на основании:

- Конституции Российской Федерации;
- Гражданского кодекса Российской Федерации;
- Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ;
- Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ (ред. от 14.07.2022) «О персональных данных»;
- Закона РФ от 07.02.1992 № 2300-1 (ред. от 14.07.2022) «О защите прав потребителей»;
- Постановления Правительства РФ от 18.11.2020 N 1853 (ред. от 01.04.2021) «Об утверждении Правил предоставления гостиничных услуг в Российской Федерации»;
- Правил предоставления медицинскими организациями платных медицинских услуг, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 04 октября 2012 № 1006;
- иных нормативно-правовых актов, касающихся осуществления санаторно-курортной, медицинской и гостиничной деятельности.

1.4. Настоящие Правила регулируют отношения между потребителями (далее – Гость), т. е. гражданами, имеющими намерения заказать либо заказывающими и использующими услуги Отеля исключительно для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности, и исполнителем – Отелем, который оказывает

гостиничные, санаторно-курортные и медицинские услуги потребителям.

1.5. Фирменное наименование, местонахождение и режим работы Отеля размещаются на информационной вывеске у главного входа в Отель.

1.6. Режим работы Отеля – круглосуточный.

### 2. Информация об услугах, порядок оформления проживания в Отеле и оплаты услуг

2.1. Отель имеет право заключать с юридическими и физическими лицами договоры на бронирование свободных мест и предоставление санаторно-курортных / гостиничных услуг.

2.2. При заезде в Отель договор на предоставление санаторно-курортных / гостиничных услуг заключается с каждым Гостем.

2.3. Общее количество проживающих Гостей в номере должно соответствовать количеству мест в номере.

2.4. Оформление проживания Гостя в Отеле производится при предъявлении Гостем:

- паспорта гражданина Российской Федерации, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации на территории Российской Федерации (внутренний паспорт);
- свидетельства о рождении – для лица, не достигшего 14-летнего возраста.

2.4.1. Заселение в Отель несовершеннолетних лиц, не достигших 14-летнего возраста, осуществляется на основании документов, удостоверяющих личность находящихся вместе с ними родителей (усыновителей, опекунов), сопровождающего лица (лиц), при условии предоставления таким сопровождающим лицом (лицами) согласия законных представителей (одного из них), а также свидетельств о рождении этих несовершеннолетних.

2.4.2. Заселение в Отель несовершеннолетних граждан, достигших 14-летнего возраста, в отсутствие нахождения рядом с ними законных представителей осуществляется на основании документов, удостоверяющих личность этих несовершеннолетних, при условии предоставления согласия законных представителей (одного из них).

2.4.3. Оформление проживания иностранных граждан производится при предъявлении следующих документов: паспорт иностранного гражданина (для стран с визовым режимом, в том числе и виза), миграционная карта.

2.5. При размещении в Отеле по санаторно-курортным путевкам Гость, помимо документа, удостоверяющего личность, должен иметь при себе и по требованию Отеля предъявить: санаторно-курортную карту, документы, подтверждающие право на получение путевки (обменную путевку, ваучер или доверенность), анализ на энтеробиоз, полис ОМС (или ДМС), оригиналы платежных поручений с отметкой банка при безналичном расчете; для детей до 14 лет – свидетельство о рождении, санаторно-курортную карту, справку об отсутствии контакта с больными инфекционными заболеваниями в течение предшествующих 14 календарных дней до даты заселения в Отель, полис ОМС (или ДМС), анализ на энтеробиоз, заключение врача-дерматолога об отсутствии кожных заболеваний, справку врача-педиатра (или эпидемиолога) об отсутствии контактов с инфицированными больными по месту жительства, в детском саду или школе. В случае отсутствия санаторно-курортной карты она оформляется в Отеле за дополнительную плату согласно действующему прейскуранту.

2.6. При предоставлении Гостю санаторно-курортных или оздоровительных услуг ему выписывается санаторно-курортная (СКП) или оздоровительная путевка (ОЗП).

2.7. При регистрации Гостя Отель оформляет в Службе приема и размещения договор возмездного оказания услуг (для физических лиц, забронировавших услуги самостоятельно), карточку Гостя, регистрационную карту. Руководствуясь Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ (ред. от 14.07.2022) «О персональных данных», Гость подписывает согласие на обработку персональных данных Отелем.

2.8. Во исполнение Федерального закона «О миграционном учете иностранных граждан и лиц без гражданства в Российской Федерации» от 18 июля 2006 г. № 109-ФЗ администрация Отеля производит оформление и направление уведомления о прибытии иностранного гражданина или лица без гражданства в место пребывания на территории Российской Федерации.

2.9. Администрация Отеля не предоставляет услуги по временному проживанию иностранным гражданам и лицам без гражданства при отсутствии документов, подтверждающих их законное нахождение на территории РФ, в соответствии с Федеральным законом от 18 июля 2006 г. № 109-ФЗ.

2.10. Гость вправе забронировать номер заранее. Бронирование номера осуществляется посредством подачи заявки с помощью телефонной, электронной и факсимильной связей, а также путем непосредственного обращения в Службу приема и размещения Отеля.

2.11. Отель оставляет за собой право оформления услуг по бронированию номера путем выставления счета-подтверждения на заявленные услуги. При выставлении счета-подтверждения согласно заявке

счета-подтверждения на заявленные услуги. При выставлении счета-подтверждения согласно заявке Гость подтверждает услуги по бронированию путем внесения оплаты таких услуг согласно счету-подтверждению в течение 5 (пяти) календарных дней. С момента поступления оплаты на расчетный счет Отеля бронирование номера является гарантированным для Гостя, то есть Отель ожидает Гостя до расчетного часа дня, следующего за днем запланированного заезда. Гость оставляет за собой право произвести аннуляцию брони не менее чем за три календарных дня до заезда. В случае несвоевременного отказа от бронирования, опоздания или незаезда Гостя с него взимается плата за фактический простой номера за сутки. При опоздании более чем на сутки договор прекращается. В случае негарантированного бронирования Отель ожидает потребителя до 18:00 в день заезда, после чего договор прекращается.

2.12. В период пребывания в Отеле Гость может производить оплату за приобретаемые дополнительные услуги:

- наличными денежными средствами;
- банковскими картами MasterCard, MasterCard Electronic, Maestro, Visa, Visa Electron, «МИР», «ПРО100»;
- безналичным перечислением на банковские реквизиты Отеля.

2.13. Оплата за предоставленные услуги осуществляется согласно действующему прейскуранту на услуги, утвержденному приказом генерального менеджера ООО «Санаторий «Роза Хутор». По окончании проживания в Отеле Гостю предоставляется счет на все оказанные ему дополнительные услуги.

2.14. При предоставлении услуг проживания в Отеле действует единый расчетный час – 12:00 текущих суток по местному времени, при этом:

- часом выезда из Отеля считается 12:00 текущих суток по местному времени;
- часом заезда в Отель – 15:00 текущих суток по местному времени.

2.15. При проживании не более суток (24 часов) оплата взимается за сутки.

2.16. В случае гарантированного бронирования при опоздании на сутки взимается плата за фактический простой номера, но не более чем за 1 сутки.

2.17. При опоздании более чем на сутки бронирование аннулируется. В этом случае размещение в Отеле производится в порядке общей очереди при наличии номеров. Администрация Отеля оставляет за собой право взять оплату за фактический простой номера, но не более чем за 1 сутки.

2.18. В случае гарантированного (оплаченного) бронирования при заезде Гостя до расчетного часа на срок более суток бронирование номеров осуществляется с предшествующих суток, при этом взимается дополнительная оплата за сутки проживания. 2.19. При негарантированном бронировании или при

заселении от стойки размещение Гостя до расчетного часа производится только при наличии свободных от брони номеров. Плата за проживание взимается за сутки.

2.20. При необходимости продления проживания в Отеле Гость может обратиться в Службу приема и размещения не менее, чем за 2 часа до расчетного часа. При наличии свободных мест в Отеле срок проживания может быть продлен.

2.21. При продлении проживания в Отеле Гость оплачивает 100 % стоимости проживания за продленный период.

2.22. Ранний заезд и поздний выезд.

2.22.1. Ранним заездом Гостя считается заезд Гостя в номер в Отеле ранее расчетного часа (15:00 текущих суток по местному времени).

При раннем заезде Гостя (с 00:00 до 15:00 текущих суток по местному времени) размещение Гостя производится только при наличии в Отеле свободных от брони номеров.

При этом Гость оплачивает стоимость раннего заезда в размере 50 % от действующего открытого тарифа на соответствующий номер. Питание Гость оплачивает согласно действующему прейскуранту.

2.22.2. Поздним выездом считается выезд Гостя из номера в Отеле позже расчетного часа (12:00 текущих суток по местному времени).

При позднем выезде Гостя плата за проживание взимается в следующем порядке:

- поздний выезд в период с 12:00 по 18:00 текущих суток по местному времени – в размере 50% от действующего открытого тарифа на соответствующий номер;

- поздний выезд в период с 18:00 по 23:59 текущих суток по местному времени – в размере 100% от действующего открытого тарифа на соответствующий номер.

2.23. При досрочном отъезде Гостя возврат денежных средств происходит в следующем порядке:

- по уважительным причинам (тяжелая болезнь, смерть близких родственников, отзыв с места работы по служебной необходимости, стихийные бедствия и катастрофы), подтвержденным подлинными документами установленного образца, Отель обязуется вернуть Гостю денежные средства, полученные за услуги в соответствии с их фактическим использованием. В случае предоставления Гостем факсовой копии подтверждающего документа или телеграммы с извещением об уважительных причинах, Гость обязуется предоставить Отелю подлинный или нотариально заверенный образец документа, подтверждающий уважительные причины, в течение 30 календарных дней;

- если досрочный отъезд Гостя не обоснован уважительными причинами, денежные средства за неиспользованные дни возвращаются за вычетом фактически понесенных Отелем расходов.

2.24. При досрочном выезде из Отеля Гостя,

направленного юридическими лицами, туристическими агентствами или посредниками (далее по тексту — Организация), размеры возмещения денежных средств оговариваются в рамках, заключенных между Гостем и юридическим лицом, агентством, посредниками договора.

2.25. При размещении Гостя, чье пребывание в Отеле оплачено по безналичному расчету Организацией по тарифу одноместного номера, дополнительное поселение Гостя в этот номер осуществляется по тарифу дополнительного размещения. Дополнительное размещение рассчитывается от тарифа места в номере по типу путевки (программы, тура), которую выбирает Гость. При заезде Гостей, прибывших от Организаций по безналичному расчету, изменения в расселении осуществляются только на основании письменного согласия Организации, оплатившей пребывание Гостя. При отсутствии письменного согласия Организации дополнительное подселение в номер осуществляется по действующему тарифу за счет средств Гостя. При дополнительном подселении к Гостю, проживающему за наличный расчет, производится перерасчет с одноместного на двухместное размещение в соответствии с действующими в Отеле тарифами.

2.26. В случае госпитализации Гостя в лечебные учреждения города оплата за нахождение в стационаре городских лечебных учреждений производится за счет средств ОМС, ДМС при наличии полиса у Гостя, при отсутствии полиса - за счет Гостя.

2.27. Полную информацию об Отеле: наименование, свидетельство о государственной регистрации, свидетельство о постановке на учет в налоговом органе, лицензию на медицинскую деятельность, свидетельство о присвоении категории «4 звезды», стоимость услуг, перечень услуг, категории номеров с их описанием, перечень и стоимость дополнительных услуг, сведения о порядке и форме оплаты, сведения о точках общественного питания, торговли, связи, бытового обслуживания, сведения об органах, осуществляющих контроль за оказанием медицинских услуг, сведения о местном органе по защите прав потребителей и иную информацию согласно требованиям действующего законодательства РФ Гость может получить в Службе приема и размещения Отеля, а также на официальном сайте Отеля.

## 2.28. Курортный сбор

В соответствии с Федеральным законом «О проведении эксперимента по развитию курортной инфраструктуры в Республике Крым, Алтайском крае, Краснодарском крае и Ставропольском крае» от 29 июля 2017 г. № 214-ФЗ, а также законом Краснодарского края «О введении курортного сбора на территории Краснодарского края и внесении изменений в закон Краснодарского края «Об административных правонарушениях» от 27 ноября 2017 г.

№ 3690-КЗ, с 16 июля 2018 года по 31 декабря 2022 года в Краснодарском крае взимается плата за пользование курортной инфраструктурой (курортный сбор).

Размер курортного сбора в Краснодарском крае устанавливается законом Краснодарского края от 27 ноября 2017 г. № 3690-КЗ.

Сумма курортного сбора, подлежащая уплате, не включается в стоимость проживания. Плательщиками курортного сбора являются физические лица, достигшие 18 лет, проживающие в Отеле более 24 часов, за исключением тех лиц, которые освобождены от уплаты курортного сбора в соответствии с законом Краснодарского края от 27 ноября 2017 г. № 3690-КЗ.

Перечень льготных категорий, подробные условия взимания курортного сбора, условия об ответственности за неуплату курортного сбора и иная информация содержатся в текстах вышеуказанных нормативных актов, тексты которых доступны Гостю на стойке приема и размещения.

## 3. Правила пребывания в Отеле с детьми и подростками

3.1. Гости, прибывшие в Отель с детьми, должны соблюдать настоящие Правила при пребывании в Отеле с детьми и подростками.

3.2. Дети до 12 лет размещаются в Отеле согласно утвержденным тарифам в зависимости от возраста ребенка.

3.3. Для игр и развлечений детей в Отеле организована детская игровая комната. Правила посещения детской игровой комнаты указаны в Приложении № 1 к настоящим Правилам.

3.4. На территории Отеля запрещается:

- самостоятельное использование лифтов детьми в возрасте до 12 лет без сопровождения взрослых;

- нахождение детей в возрасте до 12 лет без сопровождения взрослых в гостевых зонах Отеля, на лестничных площадках и маршах;

- посещение детьми в возрасте до 12 лет без сопровождения взрослых ресторанов и иных мест общественного питания;

- посещение детьми в возрасте до 12 лет развлекательных мероприятий для взрослых после 22:00.

3.5. Приемы пищи родителей с детьми (завтрак, обед и ужин) в ресторане шведской линии осуществляются в специально отведенном месте, где родители обязаны следить за поведением детей, не допускать самостоятельного перемещения детей в зоне раздаточных столов.

3.6. Посещение термального комплекса Отеля разрешается в соответствии с Правилами посещения термального комплекса (Приложение № 2 к настоящим Правилам).

3.7. В случае невыполнения настоящих Правил и наступления негативных последствий в отношении детей администрация Отеля ответственности за их здоровье не несет.

## 4. Права и обязанности Гостя

**4.1. Гость обязан:**

- соблюдать установленные Отелем порядок проживания и порядок оплаты предоставленных услуг;

- соблюдать чистоту, бережно относиться к имуществу и оборудованию Отеля;

- возместить ущерб в случае утраты или повреждения имущества Отеля в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации. Размер ущерба определяется по прейскуранту Отеля на день обнаружения ущерба. В случае возмещения ущерба составляется Акт о возмещении ущерба в 3 экземплярах;
- не беспокоить других Гостей, проживающих в Отеле, соблюдать тишину и порядок в номере, общественный порядок в Отеле;

- не создавать условия и не допускать аварий электросетей, водо-, теплоснабжающих сетей и иных технических, инженерных систем и оборудования Отеля;

- при выявлении у Гостя инфекционного заболевания или при подозрении на таковое немедленно освободить номер Отеля (ст. 33 Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ);

- строго соблюдать правила пожарной безопасности, не допуская возникновения очагов задымления, и/или пожара;

- своевременно и в полном объеме оплачивать междугородные и международные телефонные переговоры, а также другие предоставленные исполнителем дополнительные услуги, не включенные в стоимость номера. В случае несвоевременной оплаты Гостем стоимости таких услуг, оказанных исполнителем, их предоставление прекращается до момента полного погашения задолженности;

- при уходе из номера закрыть водозаборные краны, окна, выключить свет, телевизор и другие электроприборы, закрыть номер;

- при выезде из Отеля произвести полный расчет за предоставленные ему платные услуги, оповестить дежурного администратора Службы приема и размещения о своем выезде и сдать ключ;

- по истечении оплаченного срока проживания – освободить номер;

- в период нахождения Гостя в Отеле и на прилегающей территории соблюдать правила пожарной безопасности (Приложение № 4 к настоящим Правилам);

- Гость при обнаружении недостатков в оказанной услуге может потребовать безвозмездного устранения недостатков.

#### 4.2. Гостю запрещается:

- оставлять в номере посторонних лиц (лиц, не являющихся стороной по заявленному договору предоставления гостиничных услуг), а также передавать им ключ от номера;
- хранить громоздкие вещи, легковоспламеняющиеся материалы, оружие, химические, радиоактивные и взрывоопасные вещества, ртуть;
- открыто носить любые виды гражданского, служебного, боевого оружия, имеющегося у Гостей Отеля, в том числе при исполнении ими служебных обязанностей, а также специальных средств снаряжения. Гости, имеющие по роду своей деятельности право на ношение и хранение оружия, обязаны по требованию администрации Отеля предоставить документы, удостоверяющие данное право;
- хранить и несанкционированно использовать пиротехнические изделия;
- пользоваться электронагревательными приборами;
- курить на территории Отеля (в том числе, но не ограничиваясь этим в Отельном номере и балконе, в коридорах Отеля, в общественных зонах Отеля). Для целей настоящих Правил под курением понимается процесс вдыхания дыма и/или пара любого происхождения (в том числе, но не ограничиваясь этим: – дыма и/или пара, возникающего в результате горения (тления) табака и/или курительных смесей растительного и/или химического происхождения;
- дыма и/или пара, возникающего при использовании электронных систем, электронных сигарет и иных устройств, продуцирующих аэрозоль и/или пар и/или дым путем нагревания жидкости;
- дыма и/или пара, возникающего при использовании устройств нагревания табака/курительных смесей;
- дыма и/или пара, возникающего при использовании иных устройств;
- самостоятельно переставлять мебель в номере;
- выносить продукты питания из ресторана шведской линии. Вынос продуктов разрешен в одноразовой посуде с уведомления администрации ресторана в случае плохого самочувствия кого-либо из Гостей;
- проносить и употреблять напитки в стеклянной таре в помещениях спа-комплекса;
- нарушать покой проживающих Гостей;
- находиться в общественных зонах на территории Отеля с выявленным инфекционным заболеванием или с подозрением на таковое;
- проводить в Отель посетителей без регистрации в Службе приема и размещения;
- держать в номере животных (птиц, рептилий, насекомых и пр.);
- использовать в общественных зонах Отеля нецензурную лексику;
- распивать алкогольные напитки в местах, запрещенных для этого действующим законодательством Российской Федерации;

– парковать машину в непредназначенных для этого местах, таких как прилегающая к Отелю территория. Парковка возможна только в специально отведенных для этого местах.

В случае нарушения некоторых условий, указанных в настоящем пункте, Отель вправе обратиться за защитой своих прав и законных интересов в правоохранительные органы с соответствующим заявлением.

## 5. Права и обязанности администрации Отеля

5.1. Отель обязан обеспечить размещение следующей информации в удобном для обозрения месте и представлять по первому требованию Гостей: правила предоставления гостиничных услуг и полную информацию об услугах, оказываемых Отелем, форме и порядке их оплаты.

5.2. Отель предоставляет Гостям без дополнительной оплаты следующие виды услуг:

- вызов скорой медицинской помощи;
- пользование медицинской аптечкой;
- доставка в номер адресованной Гостю корреспонденции по ее получении;
- побудка к определенному времени;
- пользование индивидуальным сейфом в номере;
- пользование спа-комплексом и тренажерным залом;
- пользование лыжной комнатой в зимний период;
- пользование детской игровой комнатой;
- пользование гладильной комнатой;
- подключение к Интернету (Wi-Fi);
- прогулочный билет на канатную дорогу «Олимпия».

5.3. Отель вправе произвести замену предоставленного Гостю номера в случае выявления необходимости осуществления в занимаемом Гостем помещении экстренных ремонтных, санитарно-эпидемиологических и иных мероприятий, направленных на устранение причин, создающих угрозу или препятствующих их нормальному (качественному и безопасному) использованию.

5.4. Вещи, оставленные Гостем в номере, подлежащем освобождению, по истечении оплаченного срока проживания по заключенному договору предоставления гостиничных услуг, помещаются Отелем на хранение в камеру хранения или иное пригодное для этих целей помещение с возложением на потребителя всех расходов по их содержанию. Помещение вещей на хранение осуществляется администрацией Отеля в присутствии сотрудников Службы безопасности Отеля. Гость ставится в известность о предстоящем мероприятии при условии, что Администрация Отеля располагает информацией о месте его нахождения.

5.5. При оказании дополнительных услуг гражданам, в случае грубого нарушения Правил поведения или техники безопасности со стороны Гостя,

администрация Отеля имеет право составить Акт по данному инциденту и пригласить при необходимости сотрудников компетентных органов.

5.6. Отель обеспечивает сохранность личных вещей проживающих, находящихся в номере, при условии соблюдения порядка проживания в Отеле и условий, указанных в п. 4 настоящих Правил. В случае обнаружения забытых вещей Отель принимает все меры по возврату их владельцу, согласно установленному порядку.

5.7. За утрату денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг, банковских и телефонных карточек, драгоценностей, ювелирных изделий и других драгоценных вещей, не сданных на хранение, Отель ответственности не несет.

5.8. В случае обнаружения забытых вещей Отель немедленно уведомляет об этом владельца вещей, если владелец известен. Отель хранит забытую Гостем в Отеле вещь в течение 1 (одного) года с момента составления Акта о забытых вещах. Ценные вещи, крупные суммы денег хранятся в течение 2 (двух) лет.

5.9. Отель не несет ответственности за состояние здоровья Гостя в случае употребления им продуктов питания и напитков, приобретенных вне Отеля.

5.10. Отель обеспечивает полное соответствие нормам СЭС, другим нормативным актам качества предлагаемых услуг Отеля.

5.11. Отель обеспечивает конфиденциальность информации о Гостях.

5.12. Отель обязуется не проводить шумных мероприятий после 23:00, за исключением праздников и развлекательных программ, заблаговременно заявленных Отелем в официальных источниках информации Отеля.

5.13. Отель обязуется своевременно реагировать на просьбы Гостя в устранении неудобств, поломок в номерном фонде Отеля.

## 6. Порядок оказания платных медицинских услуг

6.1. Платные медицинские услуги на территории Отеля оказываются Гостю на основании договора об оказании платных медицинских услуг, заключаемого между Гостем и Отелем.

6.2. Форма договора об оказании платных медицинских услуг указана в Приложении № 3 к настоящим Правилам.

## 7. Порядок разрешения споров

7.1. Книга отзывов и предложений находится у портье Службы приема и размещения и выдается по первому требованию Гостя.

7.2. Требования и жалобы Гостя рассматриваются не позднее 30 (тридцати) календарных дней со дня подачи жалобы.

7.3. В случае возникновения каких-либо спорных вопросов относительно качества обслуживания обе стороны должны стремиться к разрешению вопроса на месте. Если проблема не может быть разрешена на месте, Гость должен изложить свои претензии в письменной форме. Невыполнение данного условия может служить основанием для полного или частичного отказа в ее удовлетворении.

7.4. В случае невозможности устранения выявленных недостатков на месте составляется Акт, подписанный Гостем и уполномоченным лицом Отеля, в 2 экземплярах с указанием в нем всех замечаний.

7.5. При отсутствии упомянутого выше Акта требования Гостя считаются необоснованными.

7.6. Отношения Гостя и Отеля по предоставлению Гостю услуг в соответствии с настоящими Правилами регулируются действующим законодательством Российской Федерации.

7.7. Все споры, возникающие между Гостем и Отелем, разрешаются предпочтительно путем переговоров. Претензионный порядок урегулирования споров обязателен. Сторона, получившая претензию, обязана направить другой Стороне ответ на претензию в течение 10 (десяти) календарных дней от даты ее получения. Неурегулированные споры подлежат разрешению в суде общей юрисдикции по месту исполнения настоящего договора, указанного в п. 1.2. настоящих Правил.

## 8. Дополнительная информация

8.1. Гость информирован и согласен с тем, что в соответствии с требованиями Постановления Правительства РФ «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности гостиниц и иных средств размещения и формы паспорта безопасности этих объектов» от 14 апреля 2017 г. № 447, в Отеле ведется видеонаблюдение. Система видеонаблюдения оборудована средствами записи звука.

8.2. Отель отвечает перед Гостем за утрату, недостачу или повреждение его вещей, внесенных в Отель, за исключением денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных вещей. Внесенной в Отель считается вещь, вверенная работникам Отеля, либо вещь, помещенная в гостиничном номере или ином

предназначенном для этого месте.

8.3. Отель отвечает за утрату денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных вещей Гостя при условии, если они были приняты Отелем на хранение либо были помещены Гостем в предоставленный ему Отелем индивидуальный сейф.

Отель освобождается от ответственности за несохранность содержимого такого сейфа, если докажет, что по условиям хранения доступ кого-либо к сейфу без ведома Гостя был невозможен либо стал возможным вследствие непреодолимой силы.

8.4. Гость, обнаруживший утрату, недостачу или повреждение своих вещей, обязан без промедления заявить об этом администрации Отеля. В противном случае Отель освобождается от ответственности за несохранность вещей.

## 9. Порядок оказания услуг прачечной и химчистки

9.1. Гость, проживающий в номере Отеля, имеет право заказать услугу прачечной и/или химчистки.

9.2. Услуги прачечной и/или химчистки оказываются Гостю в порядке, предусмотренном Приложением № 6 к настоящим Правилам.

**Все Гости Отеля имеют одинаковые права.**<sup>1</sup>

В случае несоблюдения указанных Правил граждане могут быть привлечены к ответственности, установленной действующим законодательством Российской Федерации.

## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ

## 1. Правила посещения детской игровой комнаты

1.1. Режим работы детской игровой комнаты – ежедневно с 08:00 до 20:00, с техническими перерывами с 13:00 до 14:00 и с 18:00 до 19:00. Режим работы детской игровой комнаты может быть изменен Отелем без предварительного уведомления Гостей, в том числе в соответствии с требованиями действующего законодательства Краснодарского края и муниципального образования г. Сочи ввиду недопущения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

1.2. Детская игровая комната не оказывает образовательных услуг путем реализации одной или нескольких образовательных программ, не осуществляет воспитательные функции.

1.3. Во время нахождения ребенка на территории детской игровой комнаты работником Отеля (далее – Воспитатель) осуществляется контроль за комфортным и безопасным пребыванием детей, присмотр за ними.

1.4. Услуга пребывания ребенка в детской игровой комнате предоставляется родителю (законному представителю ребенка) при условии, что возраст ребенка от 4 до 12 лет и при условии предъявления родителем (законным представителем) документа, подтверждающего его статус и предоставляющего право действовать в качестве законного представителя ребенка.

Для Гостей, не проживающих в Отеле, посещение детской игровой комнаты является платной услугой.

Для Гостей, проживающих в Отеле, детская игровая комната является бесплатной услугой.

1.5. Для Гостей, не проживающих в Отеле, пропуском в детскую комнату является чек оплаты на посещение детской игровой комнаты. Родитель (законный представитель) ребенка обязан оплатить услугу в соответствии с действующими Тарифами на услуги детской игровой комнаты. Тарифы предоставляются Гостю на стойке Термального комплекса.

1.6. Чек выдается администратором Термального комплекса Отеля после оплаты и предъявляется при каждом посещении детской игровой комнаты. Дети до 4 лет могут посещать детскую игровую комнату только в сопровождении родителя (законного представителя).

1.7. Дети старше 4 лет могут находиться в детской игровой комнате без сопровождения родителей (законных представителей). Воспитатель детской игровой комнаты

имеет право запросить документ, подтверждающий возраст ребенка.

1.8. Обязательными условиями посещения ребенком детской игровой комнаты является заполнение Воспитателем журнала посещения детской игровой комнаты (далее – Журнал), а также родителем (законным представителем) Анкеты посещения (по форме, указанной в Приложении № 1 к настоящим Правилам) до посещения детской игровой комнаты, в которых отмечаются:

- дата приема ребенка;

- время приема ребенка;

- предположительное время пребывания;

- имя и фамилия ребенка;

- Ф.И.О. и контактный номер телефона родителя;

- наличие у ребенка аллергии, хронических заболеваний, других медицинских ограничений и прочая необходимая информация о ребенке (в том числе об особенностях поведения, о которых необходимо знать персоналу детского клуба при общении с ребенком в целях его же безопасности).

1.9. Дети принимаются только в сопровождении родителя (законного представителя), ребенок не может самостоятельно заполнить Анкету посещения.

1.10. Ребенка из детской игровой комнаты может забрать только тот родитель (законный представитель), который его привел.

1.11. Родитель (законный представитель), оставляющий ребенка в детской игровой комнате, гарантирует отсутствие у ребенка аллергических и инфекционных заболеваний, острого состояния, в период которых оставление ребенка без присмотра родителей является опасным для ребенка. Родитель (законный представитель) обязуется сообщить Воспитателю обо всех возможных проблемах ребенка, чтобы избежать небезопасных ситуаций с ребенком и другими детьми: болезнях, особенностях поведения, привычках и т. п.

1.12. Воспитатель не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья ребенка, если оно произошло в связи с его острым заболеванием, обострением травмы или хроническим заболеванием.

1.13. Воспитатель вправе не принимать ребенка с явными признаками простудных или инфекционных заболеваний, при явном неадекватном (агрессивном, истеричном) поведении ребенка.

1.14. Решение о приеме в детскую игровую комнату детей с ограниченными возможностями здоровья или особенностями развития принимает непосредственно Воспитатель, учитывая при этом количество детей, находящихся в комнате на момент приема, а также другие внешние факторы, которые могут повлиять на безопасность детей.

1.15. В случае проявления агрессии в отношении сотрудников детской игровой комнаты, детей, иных лиц Воспитатель оставляет за собой право прекращения пребывания ребенка в детской игровой

представителей) по мобильному телефону, указанному в журнале.

1.16. В детскую игровую комнату запрещается приносить колюще-режущие и иные, способные причинить травму, предметы, а также ручную кладь, пищу (в частности, сладости: мороженое, жевательную резинку, леденцы и т. д.), напитки, деньги и ценные вещи.

1.17. Воспитатель вправе оказать ребенку в случае необходимости экстренную медицинскую помощь или вызвать скорую медицинскую помощь, предварительно связавшись с родителями (законными представителями) по мобильному телефону или позвонив в номер проживания Гостя.

1.18. Воспитатель детской игровой комнаты не несет ответственности за личные ценные вещи, в том числе игрушки, потерянные ребенком.

1.19. Перед посещением детской игровой комнаты родителю (законному представителю) необходимо самостоятельно сводить ребенка в туалет, снять с ребенка верхнюю одежду, обувь, украшения.

1.20. Воспитатель не занимается выполнением медицинских процедур, заменой подгузников, купанием детей.

1.21. При посещении детской игровой комнаты необходимо иметь плотные носки. Нахождение ребенка в уличной обуви или с босыми ногами запрещено.

1.22. Ребенок до 4 лет должен находиться в подгузниках при посещении детской игровой комнаты.

1.23. Родитель (законный представитель), оставивший ребенка в детской игровой комнате, обязан забрать его при наступлении технических перерывов.

1.24. Воспитателю детской игровой комнаты запрещено отпускать ребенка из детской игровой комнаты без сопровождения родителя (законного представителя).

1.25. Запрещается вынос игрушек, книг и иного имущества детской игровой комнаты. За вред, причиненный имуществу детской игровой комнаты Отеля, родитель (законный представитель) ребенка несет полную материальную ответственность в соответствии с ценами, указанными в прейскуранте имущества детской игровой комнаты.

Воспитатель детской игровой комнаты оставляет за собой право отказать в доступе в детскую игровую комнату лицам, не соответствующим указанным выше требованиям, лицам, умышленно портящим игрушки и беспокоящим других детей, либо иным лицам по усмотрению Воспитателя в целях обеспечения безопасности в детской игровой комнате.

**2. Ответственность:**

2.1. Воспитатель детской комнаты несет ответственность за правильное заполнение родителями Анкеты посещения детской игровой комнаты Отеля.

2.2. Арт-директор несет персональную ответственность за действия своих сотрудников.

# ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТЕРМАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА

## 1. Общие правила поведения на территории Термального комплекса

Для целей Правил предоставления санаторно-курортных услуг в Отеле Rosa Springs, под Термальным комплексом понимается: бассейн, лакониум, хаммам, травяная баня, финская сауна, массажная дорожка, шок ведро, тренажерный зал, фитнес-зал.

1.1. Режим работы Термального комплекса – с 07:30 до 23:00.

1.2. Технические перерывы: первый – с 12:30 до 13:30, второй – с 20:00 до 21:00.

1.3. Посещение Термального комплекса с детьми в возрасте от 0 до 12 лет включительно разрешен с 08:00 до 20:00.

1.4. Право посещения Термального комплекса предоставляется Гостям, оплатившим полную стоимость входного билета, и Гостям, проживающим в Отеле по тарифу, включающему посещение Термального комплекса. После выезда из номера Отеля и окончательного расчета за услуги проживания Гость посещает территорию Термального комплекса, бассейна и тренажерного зала за дополнительную плату, согласно прейскуранту. В стоимость билета входит пользование водной, термальной зоной, тренажерным залом и зоной отдыха, шкафчиком с полотенцем.

1.5. Детские услуги распространяются на детей от 4 до 14 лет (включительно), за исключением возрастных ограничений на посещение Термального комплекса с 08:00 до 20:00 (возраст до 12 лет включительно).

1.6. Оплата за пользование услугами Термального комплекса означает принятие данных правил целиком, без каких-либо исключений. Перед заключением договора возмездного оказания услуг (то есть оплатой посещения Термального комплекса) посетитель обязан внимательно ознакомиться с настоящими Правилами. Получение контрольно-кассового чека и/или ключ-браслета (при необходимости) является подтверждением того, что посетитель ознакомлен с настоящими Правилами, полностью с ними согласен и обязуется их соблюдать, неся риск неблагоприятных последствий в случае их нарушения. При посещении Термального комплекса организованной группой лиц ответственность за соблюдение настоящих Правил всеми членами группы несет руководитель группы.

1.7. Настоящие Правила являются публичной офертой

ООО «Санаторий «Роза Хутор» (Общество), то есть предложением заключить договор пользования услугами Общества на условиях, предусмотренных настоящими Правилами. Срок действия настоящей оферты не ограничен. Приобретение/оплата стоимости соответствующих услуг или непосредственное пользование Гостями услугами Термального комплекса является полным согласием (акцептом оферты Общества) Гостя с настоящими Правилами.

1.8. При посещении Термального комплекса организованной группой лиц ответственность за соблюдение настоящих Правил всеми членами группы несет руководитель группы.

1.9. Осуществление несанкционированного прохода на территорию Термального комплекса влечет за собой наценку 100 % на услугу посещения согласно открытому тарифу.

1.10. Ключ-браслет от шкафчика Гость получает на ресепшен Термального комплекса в обмен на карту-ключ от номера.

1.11. За утерю (порчу) полотенца взимается плата согласно действующему в Отеле прейскуранту.

1.12. За утерю (порчу) ключа-браслета от шкафчика взимается плата согласно действующему в Отеле прейскуранту.

1.13. В случае приобретения разового посещения Термального комплекса после покидания Гостем территории Термального комплекса услуга считается оказанной.

1.14. Находясь на территории Термального комплекса, Гости обязаны самостоятельно контролировать время своего пребывания.

1.15. Гости должны покинуть территорию Термального комплекса на период технического перерыва.

1.16. Территория Термального комплекса является зоной, связанной с повышенной возможностью получения травм. Гости самостоятельно учитывают состояние покрытия во избежание получения травм и вреда здоровью. Посещение Термального комплекса разрешается только в купальном костюме общепринятого образца, специальной обуви. Гость обязан находиться и передвигаться на территории комплекса в непромокаемой прорезиненной сменной обуви (сланцы), препятствующей скольжению на мокрой поверхности.

1.17. Общее количество Гостей, одновременно находящихся в Термальном комплексе, не должно превышать 80 человек. При достижении максимально возможного количества Гостей администрация вправе отказать в посещении Термального комплекса всем остальным желающим.

1.18. В случае непредвиденных, чрезвычайных или экстренных ситуаций Гости обязаны незамедлительно покинуть Термальным комплекс по требованию администрации Термального комплекса.

1.19. Раз в месяц территория Термального комплекса

закрывается на санитарный день.

1.20. Администрация оставляет за собой право в одностороннем порядке:

– закрывать комплекс или его отдельные зоны для проведения ремонтных и/или профилактических работ;

– изменять часы работы Термального комплекса или отдельных его зон/залов (в том числе по причинам технического характера);

– ограничивать в бассейне зоны для плавания во время проведения групповых или персональных занятий.

## 2. Правила поведения на территории крытого бассейна

2.1. Правила посещения бассейна составлены в соответствии с нормативными требованиями и иными правовыми актами Российской Федерации.

2.2. Перед посещением аквазоны бассейна необходимо соблюдать правила личной гигиены, а именно: принимать душ, волосы длиной ниже уровня плеч должны быть убраны в хвост или пучок. Мы не рекомендуем осуществлять взаимодействие волосистой части головы с водой бассейна.

2.3. Нахождение в Термальной зоне допустимо только в купальных костюмах общепринятого образца (купальник/плавки из эластичной ткани, плотно прилегающей к телу), в специальной противоскользящей чистой обуви (сланцы, пляжные тапочки).

2.4. Если Гостю необходима помощь на воде, нужно поднять руку, чтобы тренер-спасатель бассейна подошел для оказания помощи.

2.5. Не рекомендуется посещение бассейна Гостям, не владеющим навыками плавания. Администрация не несет ответственности за безопасность таких Гостей в случае нарушения ими данных Правил.

2.6. Гости должны выполнять любые просьбы или требования тренера-спасателя бассейна в отношении обеспечения безопасности, а также поддержания порядка и чистоты на территории бассейна.

2.7. Для безопасности Гостям необходимо соблюдать правила поведения на воде:

- заходить в бассейн только со стороны лестниц;

- запрещается прыгать и нырять в воду с бортиков бассейнов;

- запрещается удерживать друг друга под водой;

- запрещается находиться в воде посетителям, чей рост ниже 160 см, без плавательных средств (круг, надувные плавники) при отсутствии достаточных навыков плавания;

- не выполнять акробатические прыжки, длительные

задержки дыхания, плавание под водой;

- не выполнять движения активного, спортивного плавания, если это может помешать другим Гостям;

- не использовать установку противотока в массажных целях;

- не жевать жевательную резинку во время купания;

- не бегать по территории бассейна;

- не бросать посторонние предметы в бассейн и иными способами загрязнять воду;

- не прерывать зрительный контакт за детьми сопровождающим.

## 3. Правила пользования услугами парных (травяная баня, финская сауна, лакониум и хаммам)

3.1. Вход в парные должен осуществляться строго в купальных костюмах.

3.2. До и после посещения парных необходимо обязательно принимать душ.

3.3. Для комфортного пребывания в парных необходимо надевать головной убор.

3.4. При возникновении неприятных ощущений или ухудшении самочувствия необходимо покинуть территорию парных и обратиться к сотруднику бассейна или медицинскому работнику.

3.5. На территории термальной зоны необходимо следить за собственным самочувствием. Использование парных без должной подготовки и при противопоказаниях опасно для здоровья! Помните, что Вы несете индивидуальную ответственность за свое здоровье!

3.6. Запрещается пользование услугами парных при наличии противопоказаний.

3.7. На территории парных Термального комплекса запрещено лить воду на камни электропечи, накрывать камни электропечи посторонними предметами, сушить одежду и т. п.

3.8. Перед входом в Термальные зоны на сенсорных панелях обязательно ознакомьтесь с информацией по температурному режиму, рекомендованному времени пребывания и дополнительной важной информацией о данных услугах.

3.9. Использованный текстиль просим оставлять в специальных корзинах для белья, находящихся на территории термальной зоны, раздевалок.

3.10. Вход в травяную и финскую сауны должен осуществляться без обуви.

## 4. Рекомендации по посещению парных (травяная баня, финская сауна, лакониум и хаммам)

4.1. От посещения необходимо воздержаться в следующих случаях:

- наличие высокого артериального давления;
  - в случае плохого самочувствия (неудовлетворительного состояния здоровья);
  - беременность;
  - в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- при следующих заболеваниях:
- острые заболевания инфекционной и иной природы;
  - заболевания сердечно-сосудистой системы;
  - гипертензия;
  - ишемическая болезнь;
  - все виды хронических заболеваний в стадии обострения.

## 5. Спа-этикет

- 5.1. Запрещается входить на территорию Термального комплекса в верхней одежде.
- 5.2. На территории аквазоны необходимо находиться строго в плавательных костюмах общепринятого образца.
- 5.3. Переодевание осуществлять в специальных кабинках.

## 6. Здоровье

6.1. При малейших недомоганиях или травмах Гость должен обратиться к тренеру-спасателю для приглашения сотрудника медицинской службы, который при необходимости окажет первую помощь.

## 7. Мобильные устройства

7.1. Учитывая повышенную влажность помещений Термального комплекса и во избежание поломки Ваших мобильных устройств, настоятельно рекомендуем оставлять Ваши электронные устройства в номере. Любая фото- и видеосъемка на территории Термального комплекса запрещена. Исключительным правом на публикацию фотоматериалов, трансляцию видеофильмов, снятых в Термальном комплексе, обладает только администрация.

## 8. Еда и напитки

8.1. Запрещается вносить продукты питания и напитки на территорию Термального комплекса, исключение – детское питание. Но мы учли тот факт, что Вам необходимо восполнять запас жидкости в организме, и поэтому специально установили для Вас на территории бассейна и тренажерного зала пурифайеры с холодной и горячей водой.

## 9. Курение

9.1. Запрещается курить никотинсодержащие продукты, включая вейп, электронные сигареты и любые системы нагрева табака, никотинсодержащих и безникотиновых веществ на территории Термального комплекса.

## 10. Информация для родителей

- 10.1. Дети до 18 лет допускаются в Термальный комплекс только в сопровождении совершеннолетних лиц и должны находиться под их постоянным наблюдением. Сопровождающее лицо обязано ни при каких обстоятельствах не оставлять ребенка без присмотра на территории. Один взрослый может сопровождать не более 3 детей.
- 10.2. Дети от 14 до 18 лет допускаются к самостоятельному посещению Термального комплекса исключительно после подписания согласия родителем / законным представителем.
- 10.3. Ответственность за здоровье и безопасность несовершеннолетних детей несут их родители или сопровождающие их совершеннолетние представители родителей и самостоятельно определяют степень риска и возможные последствия.
- 10.4. Запрещается нахождение (включая кратковременное) на всей территории Термального комплекса, в том числе в бассейне, несовершеннолетних без сопровождения и без надлежащего контроля со стороны совершеннолетних сопровождающих лиц. Несовершеннолетние должны находиться под непрерывным контролем сопровождающих лиц на всей территории Термального комплекса. При неисполнении данного пункта Правила администрация Термального комплекса вправе в одностороннем порядке расторгнуть договор оказания услуг и удалить с территории Термального комплекса несовершеннолетних и сопровождающих их лиц без возмещения стоимости услуг. Гость, сопровождающий несовершеннолетнего, должен ознакомить с Правилами несовершеннолетнего и разъяснить ему Правила в полном объеме.
- 10.5. Запрещается находиться на территории

Термального комплекса детям без купальных костюмов вне зависимости от их возраста. Дети до 3 лет допускаются на территорию бассейна в специальных непромокаемых трусиках.

## 11. Запрещается

- 11.1. вход на территорию Термального комплекса лицам, находящимся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лицам, принимающим лекарственные препараты, которые оказывают угнетающее действие на центральную нервную систему и реакцию. В том числе с остаточными признаками таких состояний (похмелье и пр.);
- 11.2. проносить, употреблять спиртные напитки на всей территории Термального комплекса;
- 11.3. наносить на кожу косметические средства (в том числе мази, кремы, спреи, мед и т.д.) перед и во время посещения аквазоны бассейна;
- 11.4. пользоваться специальными средствами (варежки, мочалки и т.п.) во время посещения Термального комплекса;
- 11.5. посещать Термальный комплекс лицам с открытыми ранами, инфекционными, кожными и другими видами заболеваний, а также при наличии медицинских повязок (гипс, лангет) и лейкопластырей. Администрация Термального комплекса вправе удалить с территории Гостей, нарушивших данное правило, без возмещения оплаты за посещение;
- 11.6. использовать душевые для бритья, стирки и сушки одежды;
- 11.7. заходить в помещения, предназначенные для служебного пользования;
- 11.8. прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование, в том числе сенсор информационных табло;
- 11.9. выносить инвентарь за пределы Термального комплекса;
- 11.10. портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество Термального комплекса;
- 11.11. приносить в бассейн личные плавательные средства, за исключением детских кругов, нарукавников и жилетов;
- 11.12. проносить в Термальный комплекс огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества;
- 11.13. использовать на территории Термального комплекса жевательную резинку;
- 11.14. проходить на территорию Термального комплекса с животными;
- 11.15. проносить в аквазону бассейна любые изделия из стекла, в том числе посуду;
- 11.16. создавать конфликтные ситуации, выражаться

нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц, громко разговаривать и осуществлять прочие действия, которые могут негативно повлиять на отдых остальных посетителей комплекса.

## 12. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

- 12.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
- 12.2. Гости в состоянии алкогольного или наркотического опьянения не допускаются к посещению тренажерного зала.
- 12.3. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.
- 12.4. Для посещения тренажерного зала ребенком в возрасте от 14 до 18 лет самостоятельно требуется подписание согласия родителем / законным представителем.
- 12.5. Дети младше 14 лет в тренажерный зал не допускаются.
- 12.6. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой сменной спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
- 12.7. Рекомендуем выключать звук на сотовом телефоне, чтобы не мешать другим Гостям, находящимся в тренажерном зале.
- 12.8. Рекомендуем снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 12.9. Перед началом занятий на тренажере под руководством тренера по лечебной физкультуре или инструктора по фитнесу необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 12.10. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.
- 12.11. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
- 12.12. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно.
- 12.13. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 12.14. Запрещается брать блины, гантели, грифы,

штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

12.15. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

12.16. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

12.17. При занятиях в тренажерном зале запрещено жевать жевательную резинку.

12.18. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору.

12.19. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т. д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

12.20. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т. д.) на специально отведенные места.

12.21. Запрещается приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру по лечебной физкультуре либо инструктору по фитнесу.

12.22. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

12.23. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5–2 метров от стекла и зеркал.

12.24. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

12.25. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

12.26. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

12.27. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

12.28. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

12.29. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещены.

12.30. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, кроме громкости трансляции и подбора музыкального сопровождения.

12.31. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

12.32. Занятия можно продолжать только после

устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

12.33. Проносить в тренерский зал любые изделия из стекла, в том числе посуду;

12.34. Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц, громко разговаривать и осуществлять прочие действия, которые могут негативно повлиять на отдых остальных посетителей зала.

## 13. Правила техники безопасности при занятиях в фитнес-зале

13.1. Приступать к занятиям в фитнес-зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами техники безопасности.

13.2. Посетители в состоянии алкогольного или наркотического опьянения не допускаются к посещению фитнес-зала.

13.3. К занятиям в фитнес-зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.

13.4. Для посещения фитнес-зала ребенком в возрасте от 14 до 18 лет самостоятельно требуется подписание согласия родителем / законным представителем.

13.5. Дети младше 14 лет в фитнес-зал не допускаются.

13.6. Занятия в фитнес-зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Если иное не оговаривается видом тренировки (йога, стретчинг и др.).

13.7. Для тренировок в фитнес-зале необходимо переодеться в спортивную форму, а также соблюдать правила общей и личной гигиены. Во время тренировок верхняя часть тела должна быть закрыта. В верхней одежде и уличной обуви ходить по тренировочной зоне не разрешается.

13.8. Рекомендуем выключать мобильный телефон, чтобы не мешать другим посетителям, находящимся в фитнес-зале.

13.9. Рекомендуем снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в фитнес-зале (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

13.10. Во избежание несчастных случаев не разрешается использовать инвентарь, имеющий видимые повреждения, а также использовать оборудование не по назначению.

13.11. На занятиях разрешается использование жидкости только в закрытой упаковке (бутылка с фиксированной крышкой). Использование стеклянной тары запрещено.

13.12. Ознакомиться с противопоказаниями к тренировочным занятиям и по необходимости посетить врача. Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, боль или головокружение, немедленно прекратите занятие и обратитесь к инструктору.

13.13. Выносить тренировочное оборудование за пределы фитнес-зала не разрешается.

13.14. Во время проведения различных мероприятий (индивидуальных занятий) зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена.

13.15. При занятиях в фитнес-зале запрещено жевать жевательную резинку.

13.16. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещены.

## 14. Ответственность за нарушение правил

14.1. В случае утраты или повреждения имущества Термального комплекса по вине Гостя, Гость обязан возместить причиненный ущерб, а также понести ответственность за иные допущенные им нарушения в соответствии с действующим законодательством РФ.

14.2. В случае, если по вине Гостя администрация Термального комплекса вынуждена произвести частичную или полную смену воды, Гость оплачивает стоимость данной работы согласно утвержденному прейскуранту.

14.3. Администрация не несет ответственности за сохранность личных вещей и ювелирных украшений, оставленных в раздевалках и индивидуальных шкафчиках, а также вещей, оставленных без присмотра.

14.4. Несоблюдение Правил посещения Термального комплекса или попытка помешать другим Гостям является основанием для удаления Гостя с территории Термального комплекса без возмещения оплаты посещения.

14.5. В случае утраты или повреждения имущества тренажерного зала по вине Гостя, Гость обязан возместить причиненный ущерб, а также понести ответственность за иные допущенные им нарушения в соответствии с действующим законодательством РФ.

14.6. Администрация не несет ответственности за полученные травмы, повреждения и ущерб, которые были получены Гостями вследствие невыполнения или ненадлежащего выполнения данных Правил.

14.7. Администрация не несет ответственности за причиненный вред здоровью и жизни Гостя, полученный при несоблюдении данных П равил.

14.8. Абонементы индивидуальные и абонементы именные продавать и перепродавать третьим лицам запрещено.

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ РЕСТОРАНА «ЭДЕЛЬВЕЙС»

Добро пожаловать в ресторан «Эдельвейс»!

Мы хотим, чтобы отдых в ресторане доставлял вам гастрономическое и эстетическое удовольствие, и ничто не нарушало атмосферу наслаждения и покоя. Администрация ресторана оставляет за собой право ограничить посещение ресторана для Гостя, находящегося в состоянии опьянения, одетого в верхнюю, грязную одежду или халат, обутого в комнатные тапочки, а также для Гостей, чье поведение может помешать отдыху других посетителей. Просим вас с пониманием отнестись к этим мерам, так как они призваны сделать отдых одинаково приятным и полноценным для всех наших Гостей.

С уважением, Команда Life-Balance-отеля Rosa Springs

## ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ!

Если вы прибыли в Отель в первый раз, постарайтесь хорошо запомнить расположение выходов и лестниц, план эвакуации и местонахождение первичных средств пожаротушения.

Просим вас соблюдать Правила пожарной безопасности:

- не пользуйтесь в номере электронагревательными приборами (кофейниками, утюгами, кипятильниками);
- уходя из номера, не забывайте выключать телевизор, кондиционер, лампы освещения;
- не накрывайте включенные торшеры и настольные лампы посторонними предметами;
- не курите на территории Отеля, в том числе в своем номере;
- не приносите в номер пожароопасные вещества и материалы.

- если огонь или дым находятся за окном, закройте окно, сорвите шторы или тюль и уберите от окна все легковоспламеняющиеся предметы.

- если ликвидировать очаг горения своими силами не представляется возможным, выйдите из номера и закройте дверь, не запирая ее на замок;

- если дверь в номере горячая или в номер из коридора просачивается дым, то открывать дверь категорически запрещается. Намочите полотенца и закройте ими все щели;

- даже если дверь не горячая, приготовьтесь быстро захлопнуть ее, если понадобится.

Медленно приоткройте дверь, напрягая руку. Под давлением пламени дверь может сама распахнуться, если не держать ее, как следует.

- убедившись в отсутствии огня и дыма в коридоре, покиньте опасную зону и действуйте по указанию администрации Отеля или пожарной охраны.

#### В СЛУЧАЕ ПОЖАРА ВНЕ ВАШЕГО НОМЕРА:

- немедленно сообщите о случившемся любому сотруднику Отеля, а затем в пожарную охрану по телефону в номере 9-01 или с мобильного телефона: «Билайн» 001, «Мегафон», «МТС» 010;

- оставайтесь в своем номере, если огонь в коридоре блокирует все выходы, или если коридор сильно заполнен дымом. Даже если нет пламени, вдыхание густого дыма опасно для жизни. Поэтому, если в вашем номере нет огня и тяжелого дыма, вероятно, вам лучше оставаться внутри;

- если в вашем номере появился дым, откройте окна и включите в ванной вентиляцию, если можно, при этом подложите под дверь и в остальные дверные щели влажные полотенца. Они будут препятствовать попаданию дыма в номер и позволят избежать тяги при открытых окнах;

- наполните ванну водой. Используйте ведро со льдом, урну для мусора или чемодан, чтобы облить водой дверь или любую другую горячую поверхность либо погасить огонь в номере;

- сделайте маску, обернув нос и рот влажным полотенцем или предметом одежды. Не забывайте, что при пожаре есть риск задохнуться дымом или токсическим газом. Делайте все возможное, чтобы минимизировать попадание дыма в легкие;

- при нахождении в номере закройте все окна и двери и немедленно покиньте номер;

- если коридоры и лестничные клетки сильно задымлены и покинуть помещение нельзя, оставайтесь в вашем номере, открыв настежь окна. Закрытая и хорошо уплотненная дверь может надежно защитить вас от опасной температуры. Чтобы избежать отравления дымом, закройте щели и вентиляционные отверстия смоченными водой полотенцами или постельными принадлежностями;

- с прибытием к месту происшествия пожарных подойдите к окну и подайте знак об оказании вам помощи. Пережидайте пожар на балконе или лоджии, при этом закройте за собой балконную дверь.

## ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ УСЛУГ ПРАЧЕЧНОЙ/ХИМЧИСТКИ

1. Отель обязуется оказать Гостю услуги по химической чистке и/или стирке текстильных и трикотажных изделий (далее – изделия) Гостя, а Гость обязуется принять и оплатить оказанные ему услуги.

2. Гость передает изделия Отелю для оказания услуг путем заполнения Бланка заказа для прачечной и химчистки (Приложение № 1 к настоящим Правилам оказания услуг прачечной/химчистки).

3. Отель возвращает Гостю выполненный заказ путем возвращения изделий Гостя в номер Отеля, в котором Гостем был заполнен Бланк заказа.

4. Качество оказываемых Отелем услуг соответствует требованиям «ГОСТ Р 51108-2016. Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги бытовые. Химическая чистка. Общие технические условия» (утв. и введен в действие Приказом Росстандарта от 11.10.2016 № 1360-ст) и «ГОСТ Р 52058-2003. Государственный стандарт Российской Федерации. Услуги бытовые. Услуги прачечных. Общие технические условия» (утв. Постановлением Госстандарта России от 28.05.2003 № 161-ст) (ред. от 25.10.2012).

5. Гость предупрежден и согласен, что после химической чистки изделий Гостя допускаются:

- дефекты, выявленные при приеме изделия в химчистку;

- проявившиеся скрытые дефекты, возникшие вследствие нарушения технологии изготовления изделия, в том числе при использовании клеевого метода крепления деталей при пошиве изделия, в результате естественного эксплуатационного износа и неправильного ухода за изделием в процессе эксплуатации;

- застарелые, не поддающиеся выведению пятна, в том числе от краски, плесени, клея, чернил, паст для шариковых и гелевых ручек, маркеров и масел, лекарственных и косметических препаратов, от выведения загрязнений в домашних условиях, на изделиях из различных текстильных материалов, на изделиях из натуральной и искусственной кожи или меха;

- изменение оттенка цвета и разнооттеночность в местах наибольшего износа изделий;

- частичное выпадение ворса с поверхности изделий из искусственного бархата и велюра;

- вытравки на изделиях от дорожной грязи;

- белесые полосы и вытертость в местах наибольшего износа (обшлага и сгибы рукавов, боковые швы, ворот, карманы, нижняя часть изделия) на изделиях из всех видов материалов;

- желтизна и изменение цвета, образовавшиеся от длительного воздействия пота, химических веществ, атмосферных условий, а на светлых меховых изделиях, кроме того, от естественного старения волосяного покрова, проявившиеся после химической чистки;

- запалы, пожелтения и белесые участки, возникшие при неправильном глажении в домашних условиях, при производстве изделия и проявившиеся после химической чистки;

- нарушение целостности изделий из различных материалов, спуск петель на трикотажных изделиях в результате продолжительной носки или в местах повреждения личинками моли или пеплом сигарет, проявившиеся после химической чистки;

- заломы и расслаивания на изделиях из дублированных текстильных материалов, образовавшиеся при длительной эксплуатации или нарушения технологии дублирования при изготовлении изделий;

- затеки, деформация ткани, заломы, свойлачивание, вытравки и закрасы, образовавшиеся при обработке изделий водными растворами в домашних условиях.

6. Гость предупрежден и согласен, что после стирки изделий Гостя допускаются:

- дефекты, выявленные при приеме изделия в стирку;

- проявившиеся скрытые дефекты, возникшие вследствие нарушения технологии изготовления и неправильного ухода за изделием в процессе эксплуатации;

- ослабление яркости цвета тканей, окрашенных нестойкими красителями;

- нарушения целостности изделий и спуск петель трикотажных изделий, возникшие в результате эксплуатации, проявившиеся после стирки;

- застарелые, не поддающиеся выведению пятна;

- затеки, образовавшиеся при стирке изделий в домашних условиях; пятна от лекарств;

- желтизна и изменение цвета, образовавшиеся от длительного воздействия пота, косметических средств, атмосферных воздействий и т. п.

## Порядок действий в случае возникновения террористической угрозы

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ ЗАЛОЖНИКОМ



Не привлекать внимание преступников



Не смотреть преступникам в глаза



Не вставать, не оказывать сопротивление



Не отвечать на провокации



Взять себя в руки, постараться успокоиться



По возможности спрятать украшения, часы



Визуально найти места укрытия на случай стрельбы



Лечь на пол в случае штурма силами правоохранительных органов

#### ПРИЗНАКИ УГРОЗЫ ВЗРЫВА

1. Письмо или бандероль, пришедшая с непонятным обратным адресом или от неизвестного лица
2. Проволока или шнур, натянутые в неожиданном месте
3. Свеженасыпанная яма на обочине вблизи оживленной трассы
4. Сверток или другой подозрительный предмет (в транспорте, у входа в здание)



#### ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

1. Не трогать предметы, вызвавшие подозрение, не пытаться открыть их
2. Не вызывать панику
3. Отойти от предмета на несколько метров
4. Немедленно сообщить о находке сотруднику отеля, позвонить в полицию



### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА УЛИЦЕ НАЧАЛАСЬ ПЕРЕСТРЕЛКА

Пригнуться и добраться до ближайшего укрытия

Передвигаться быстро и зигзагами

Если бежать некуда – лечь на землю

Сообщить о перестрелке в полицию

**112** единый экстренных номер вызова оперативных служб

Наслаждайтесь закатом в объятиях природы

# ПИКНИК С ВИДОМ НА ГОРЫ

Корзина для пикника включает в себя:

- Разнообразные закуски
- Напитки
- Сезонные ягоды
- Плед для вашего тепла и уюта

Узнать подробную информацию и заказать услугу можно на стойке ресепшен, 3 этаж  
59 900, 59 777 | +7 938 400-54-56



RS

Отсканируйте код, чтобы узнать состав корзины для пикника

